

# 給食だより

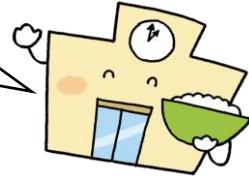


令和5年 4月  
流山市立常盤松中学校  
流山市立西初石中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるよう、給食室一同努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

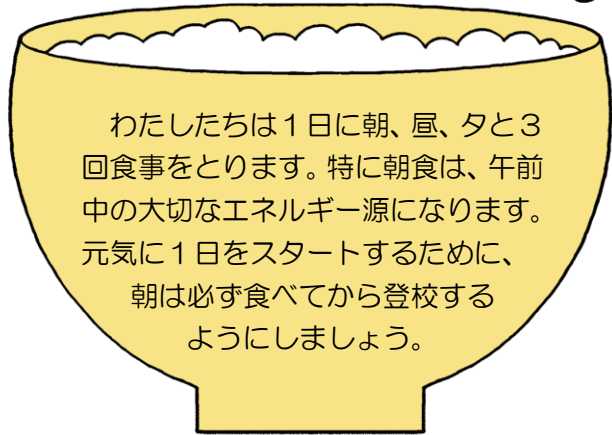


## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

## 元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

## 朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



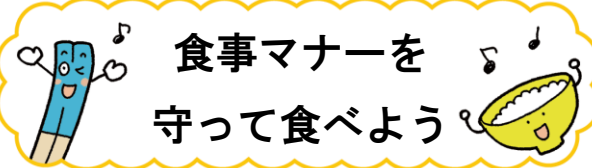
早起き



早寝を

心がけましょう

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



## 食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

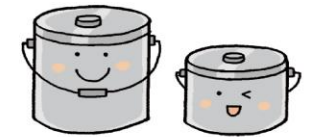
## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



## 給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



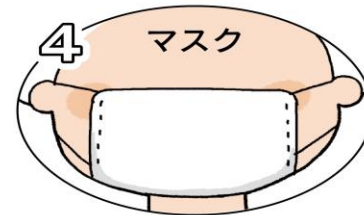
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



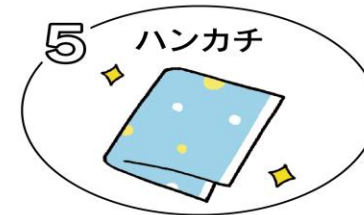
2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

## Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

