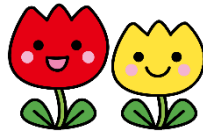




給食だより

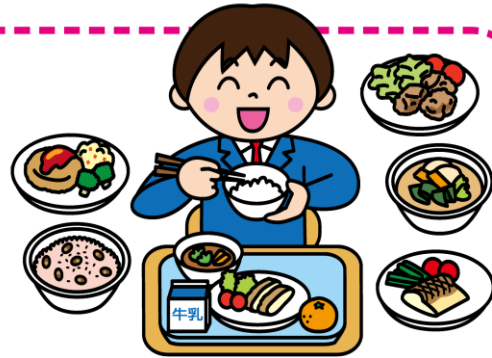


ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>ひとりぶんの量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>



きゅうしょくもくひょう

給食目標

協力して給食のじゅんぴ・後かたづけをしよう



江東区の給食について*

- (1) 米飯を週3.4回以上、麺は週0.65回、パンは週0.9回として、献立の多様化を図り、主食+主菜+副菜(+デザート)を原則として組み合わせています。
- (2) 旬の食材を用い、季節に応じた献立の工夫を心がけています。
- (3) 新鮮な材料を使い、手作り給食を実施しています。
- (4) 味は薄味にし、素材の味を損なわないようにしています。
- (5) 行事食や伝統食、郷土料理、旬の料理など、食習慣や食文化の伝承を取り入れています。
- (6) 陶器の食器を使用することで、家庭的な雰囲気のある食事時間を作り、また食器を丁寧に扱う心、思いやりの心を育てています。

こんだてと食器の ならべ方をかくにん



こんだてをかくにんする。ごはん・しるもの・おかず・デザートなどのならべ方をかくにんし、きちんと配ぜんする。

ひとりぶんりょう 1人分の量を かくにん



ひとりぶんりょうぜんたいりょう 1人分の量を全体の量からみてかくにんし、それを目安に配ぜんする。しるものなどは、具が下の方にあることが多いので、底からよくかきまぜながらもり付ける。

! 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。✗

✗ 足を組んだり、大食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

✗ 口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。✗

✗ 食べ物を吸い込むと危険です。

えいようし くらもと ねが 栄養士の倉本です。よろしくお願ひいたします。
 きゅうしょくちょうり ことし とうときゅうしょく めい おこな 給食調理は今年も「東都給食」の11名で行います。
 おいしく安全な給食作りを心掛けますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

