

食育だより ~5月号~

令和6年5月1日
No.2

山瀧小学校



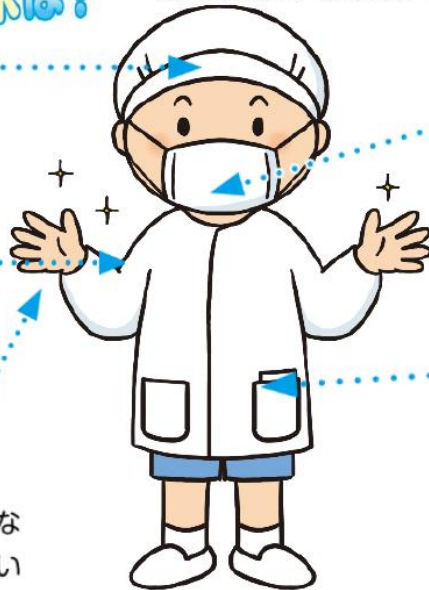
●こんげつのみあて●

せいけつな身じたくをしよう

安心・安全な給食を提供するために、給食室では衛生面などに細心の注意を払いながら調理をしています。しかし、安全であるためには、給食室だけではなく、みなさんが行う給食の準備も衛生的に行われることが大切です。そのために、どのような身支度が必要になるのかを理解して、清潔な身支度ができるようにしましょう。

身支度をする意味は?

衛生的に、給食の準備を行うためです



ぼうし (三角きん)

かみの毛が、給食に入らないようにするため。

白衣 (エプロン)

服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。

手洗い

手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物につけないようにするため。

マスク

つばや鼻水が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。

ハンカチ (タオル)

きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれていれば、手洗いの意味がないので、清潔なものを用意する。



せいけつな身じたくの前に…こんなところにも注意!

トイレと手あらいをすませてから、着がえましょう

給食当番は、みんなの食べ物をあつかう仕事なので、準備は衛生的に行うことがとても大切です。そのため、給食当番の白衣(エプロン)に着がえるので、白衣は清潔に扱うことが大切です。

みなさんは手洗いをしてから着がえていますか?

白衣を着たままトイレに行ってはいませんか?

手洗いをしないまま着がえたり、白衣を着たままトイレに入ると、「よごれ」や「さいきん」などが白衣についてしまいます。せいけつに身じたくをするとみんなが気持ちよく過ごせますね。



トイレをすませる



せっけんで手をあらう



白衣に着がえる

●きれいにたたむと、みんなで使っていて気持ちがいいですね！

白衣のたたみかた例 (パタパタ折り)



1 両手で白衣の肩を持つ。



2 内側に半分たたむ。



3 両方のそでと、えりもとをつかんでピンと伸ばす。えりもとをあごで押さえながら伸ばしてもいいよ。



4 両そでを一緒に斜め下に折って白衣を長方形にする。



5 そのまま半分たたむ。大きいときはさらにもう半分にする。



6 白衣袋に入れて完成!



7 白衣を入れる袋も清潔に扱おうね!

ちゅうい



きちんとできているかな？
床に落としたり、床でたたむのは、ごみがついて汚れてしまうから、気をつけてね!



あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう!

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れると同時に気付かないうちに疲れがたまってきているかもしれません。また、ゴールデンウィークなどで生活リズムが乱れがちになっていませんか？まずは、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えて5月も元気に過ごしましょう。

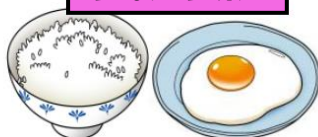
<朝ごはんに何を食べていますか？>

主食だけ



主食だけの人は、まずはミニトマトや、ハム、レタスのサラダ、牛乳、バナナなど、さっと簡単に準備ができるものを1つ増やしてみましょう。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜料理をプラスするとバッチリ！野菜をたっぷり入れたお汁などは、簡単に食べやすいです。

なにも食べていない

何も食べていない人はバナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。できたら少しずつ品数を増やしていきましょう。

●朝ごはんを食べる習慣は、学力と関係しています。

朝ごはんは早寝早起きの生活リズムを作り、体温を上げることで毎日を元気に過ごすために大切です。それに加え、朝ごはんを毎日食べると学力が上がるという研究結果もあります。

朝ごはんと一緒に、元気に5月をスタートさせましょう!

