

令和7年4月6日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮本知司  
栄養士 山地千尋

# 給食だより 4月

ピカピカの1年生を迎えて新年度がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。  
上小岩小学校の給食室は、今年度も株式会社藤江が運営をさせていただきます。安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を作り、子どもたちの健康と成長をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

4月8日より、給食が始まります。さまざまな食材や食文化にふれることができる給食は、子供たちにとって大切な学びの場でもあります。1年を通して身体も心も大きく成長することを楽しみにしています。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

### 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>食缶や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 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>

# 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけないと、事故につながる ことがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



## 給食の前に気をつけること

<p><b>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</b></p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p><b>手をせっけんできれいに洗いましょう。</b></p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p><b>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</b></p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--

## 食べるときに気をつけること

<p><b>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</b></p> <p>★足を組んだり、犬食いになりたくないようにしましょう。</p>	<p><b>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</b></p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p><b>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。</b></p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	--	---

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p><b>丸くツルツとしたもの</b></p> <p>うすらの卵 ぶどう 白玉だんご</p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p> <p>ごはん もち パン</p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p> <p>みずな 水菜 タコ イカ りんご</p>
---	---	---

**窒息時にみられる チョークサイン**

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

首の辺りを手で押さえ、苦しうにする仕草