

# 4月給食たより

令和8年4月6日  
江戸川区立第三葛西小学校  
校長 吉野 麻哉子  
栄養士 松井 瞳

## 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ます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 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>食缶や食器か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、事故につながる可能性があります。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>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</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>手をせっけんできれいに洗いましょう。</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>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</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>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いにならないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</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>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。</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><b>粘着性の高いもの</b></p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></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、周りの友達が苦しそうにしていたら、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、苦しそうにする仕草  
チョークサイン

## 給食室からのお願い



給食では旬の食材を取り入れています。中には骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものもあります。ご家庭でもいろいろな食材の食べ方を日頃から教えていただければと思います。

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供たちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、様々なことを学ぶための時間です。

お箸を正しく持つことができますか？食事の前に甘いものを食べていませんか？食事のマナーは守ることが目的ではありません。おいしく安全に気持ちよく食事をするためにマナーが作られてきました。ご家庭での食事の仕方の見直しをお願いします。



また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表をご覧ください、食べたことのない食品がある場合は、事前にご家庭でご確認ください。

給食準備用のマスクのご用意をお願いいたします。給食袋にランチョンマットとマスクを一緒に入れておきましょう。

