

～きゅうしょくだより～

# パンのみみ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい年度が始まりました。2～6年生は8日から、1年生は19日から給食も始まり、御所見小学校の給食室では今年度約500食の給食を作ります。

新型コロナウイルスの心配もまだ続いている状況です。昨年度と同様に、給食時には児童のみなさんに、また、ご家庭でのご協力もあわせてお願いいたします。

## 給食時間にはこんなことに気をつけていきます

- ・食べる前には全員、せっけんでいねいに手洗いをします。  
毎日、清潔なハンカチを忘れずに！
- ・机はグループにせず、みんな前向き状態で食べます。
- ・マスクは当番も、それ以外の人も「いただきます」をするまでつけています。
- ・外したマスクは清潔なマスク入れ（ビニール袋や巾着袋など）に入れます。
- ・配膳時は盛りきることを基本として配ります。食べられる分を食べます。
- ・立ち歩かず静かに、こんな時だからこそよく噛んで、味わって食べましょう。
- ・食べ終わったら、マスクをつけ、自分の食器は自分で片づけます。

2021年4月号

保護者のみなさまへ  
御所見小学校 給食室



## 〈藤沢市の給食について〉

手作りを基本として、化学調味料やインスタント食品を使用せず、鶏ガラ、豚ガラ、さば削り節でスープやだしをとり、カレールーやホワイトルーなども手作りしています。調味料や、砂糖はきび砂糖、塩は天然塩、油は米油、小麦粉・

でんぷんは国産、しょうゆは国産丸大豆、酢は米酢を使っています。できるだけ旬のものや、地場産のものを積極的に使用しています。

## 〈お願い〉

### ●白衣について

給食当番の白衣は当番になった週の金曜日（最終日）に持ち帰りますので、きれいに洗濯して翌週明けに持たせてください。熱消毒のためのアイロンがけやボタン・ゴムの確認もお願いします。また、白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤等で洗濯をお願いします。

### ●こんだて予定表について

毎月配布する「こんだて予定表」は目を通してください。こんだて予定表にはその日のメニュー、使用する食材、栄養価が書かれています。栄養価は3・4年生の提供量を記載しています。1・2年生は約15%減、5・6年生は約15%増になります。提供量は様子を見ながら調整していきます。こんだて予定表は、見やすいところに貼るなど日々のご家庭の献立の参考にさせていただけると幸いです。＊毎日の給食写真は御所見小HPに校長先生が掲載中です！

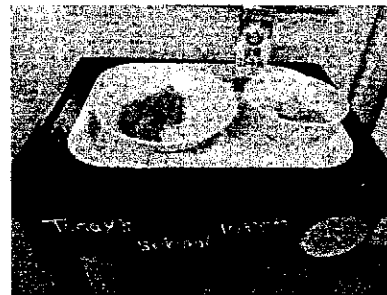
### ●給食費について

給食費は月額4500円です。引き落とし日の確認を毎月よろしくお願いします。給食費はすべて食材費となります。

お当番さんととても上手でした！



4/19 1年生初めての給食



今年度給食室メンバー

調理員：

栄養士：

よろしくお願いいたします

健康につながる給食作りを通して  
お子様の成長を応援します

# パンのみみ

+ ぶらす

こちらの面のおたよりは、児童のみなさんに  
(おうちのものをいっしょに) よんでいただきたい「季節のたべもの」  
や「食」について知っておくためになる! ことをお伝え  
していきます。

「菌」へんに「菌」と書いて「菌(きん)」!

## サミンの健康

エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を保ちます。体の成長も助け「発育のビタミン」ともいわれます。



## サワラの健康

さわらの一番の特徴は冷めても身が硬くならないことです。お弁当などにとても重宝する魚です。

## サワラが育ちやすい

春になると産卵のため瀬戸内海に集まってきますが、ほぼ1年中日本のどこかで捕れる魚です。そのときどきで一番おいしいさわらがお店に並びます。関東では冬の「寒ざわら」も珍重されます。

体が大きくなるにしたがって「サゴシ(サゴチ)」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。

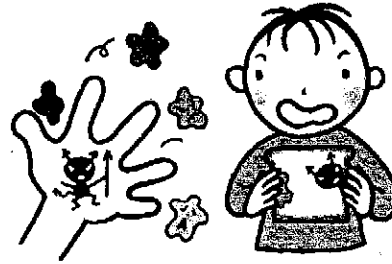
身がとても柔らかく、乱暴に扱っても「身割れ」を起こします。板前さんの間では「さわらめ神にたたりなし」といった冗談もささやかれているそうです。

なるほど!  
これはきみはくも  
おはじんとか  
いいます



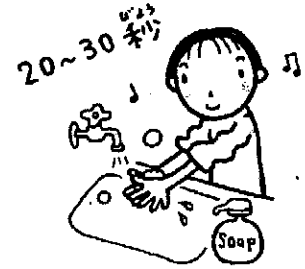
# 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの?



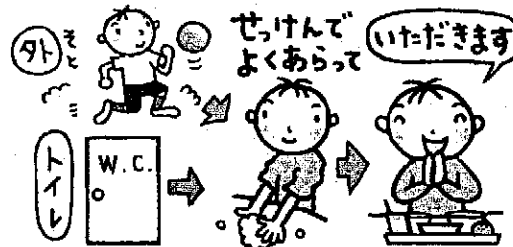
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには?



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーパステール」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う?



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して!



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。