



# 食育だより 7月

令和2年6月30日  
横浜市立みたけ台小学校  
校長 羽田 敏隆  
栄養職員 石川 晶代

いよいよ、給食が始まります。  
手洗いやマスクの着用を忘れず、  
安全で楽しい給食の時間にしましょう。

栄養職員の石川晶代です。  
よろしくおねがいします！



## ★★7月の献立紹介★★

♪1年生が給食に親しみやすい献立♪

- 1日(水) 魚フライ
- 2日(木) 肉じゃが
- 3日(金) ツナそば
- 6日(月) パンネミートソース



## ☆熱中症に気をつけましょう☆

熱中症が心配な季節になりました。熱中症にならないためには、水分と塩分を適度に摂取することが大切だと言われていますが、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

まずは、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝食を抜くと、必要な栄養分と水分が取れません。

汗をかくと、水分と体の中の塩分などのミネラルが失われ、熱中症の原因になります。給食では牛乳やスープなどの汁物を飲みましょう。おかずにも、塩分が含まれています。また、ごはんをしっかり食べることで、午後のエネルギー源になります。



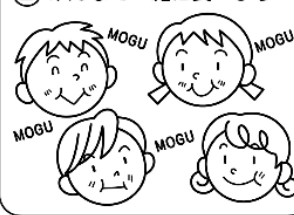
## ☆☆7月の給食目標☆☆

### すき嫌いしないで食べよう

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



## 食物アレルギー対応について

給食での食物アレルギー対応については、市の「アレルギー疾患の対応マニュアル」にもとづき、医療機関が記入する「学校生活管理指導表」（診断書にかわるもの）にそって行っています。

食物アレルギー対応を希望される場合は、担任を通して栄養職員にお申し出ください。

給食で使用する食材のアレルギー情報や産地、放射線検査については、「よこはま学校食育財団」のホームページ (<http://ygs.or.jp/>) に記載されています。

## 目指せ！給食当番マスター☆

給食当番は、給食の時間を楽しくおいしい時間にするための、大切な役割です。

今回は、給食当番をするときのコツを紹介합니다。

**保護者の方へ**

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、ぼうし・マスクの持参もお願いします。



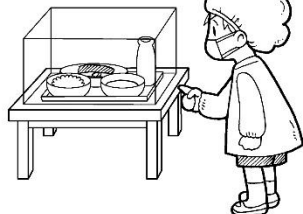
## 給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう

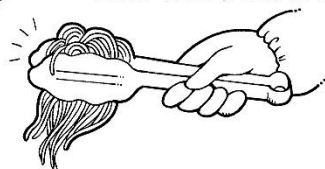


## 給食の盛りつけ

サンプルをよく見よう



道具を上手に使ってきれいに盛りつけよう



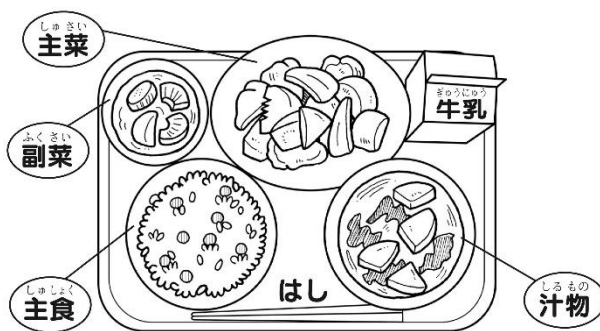
最後の人まで足りるようにしよう



給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しましょう。



食器の並べ方にも気をつけよう



## 給食室の紹介

みたけ台小学校の給食は、一富士フード

サービス株式会社の調理員さんたちが作っています。

調理員さんは、全部で11人います。顔と名前

を覚えて、元気にあいさつをしましょう！

## ちょうりいんさんのしごと

