

7月給食だより

給食を通してこんな子を目指します

- 給食が大好きな子
- 食を大切に、食事のマナーを守れる子
- 楽しく健康的な食事ができる子

令和2年6月24日 横浜市立上末吉小学校

校長 矢島 孝幸 / 栄養士 玉置真知子

7月1日からいよいよ給食が始まります。1年生にとっては初めての小学校の給食、2年生以上にとっても3か月ぶりの久しぶりの給食ですね！

7月は、新型コロナウイルス感染症の影響で、給食時間の過ごし方がこれまでと少し異なります。

一人一人が自分と周りの人を守るため、協力して衛生的な給食の時間を過ごせるよう、指導していきたいと思います。

また、給食の時間を少しでも楽しい時間にできるよう、給食室みんなで協力して、安全でおいしい給食を提供したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



7月の給食

○初めての給食を経験する1年生が、食べやすく、親しみやすい献立を取り入れました。

- ツナそぼろ
- 肉じゃが
- 魚フライ
- ペンネミートソース



○基準献立からの変更

・7月8日(水)

「麦ごはん、牛乳、ししゃもフライ、みそ汁」の「ししゃもフライ」に青のりを追加します。

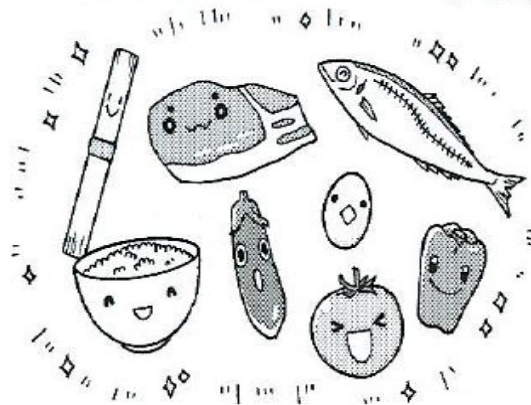
・7月14日(火)

「ロールパン、牛乳、塩やきそば、いちどゼリー」の「塩やきそば」に青のりを追加します。

・7月15日(水)

「はいがごはん、牛乳、いわしのかば焼き、みそ汁」の「いわしのかば焼き」に白ごまを追加します。

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

感染防止対策について

- ・牛乳、主食以外のおかずについては、2品とし、配膳を簡易化します。
- ・教職員と給食当番の健康チェックを丁寧にいき、体調不良の時には交代します。
- ・手洗いの時間を長くし、丁寧な手洗いができるようにします。(準備時間を例年より長く設定しています。)
- ・給食室に入ることができるのは1クラスずつとし、密を避けます。
- ・給食の始まりの挨拶、終わりの挨拶は担任が言います。
- ・「いただきます」をしてマスクを外した後から、食べ終わってマスクをつけるまでの間は、会話はしないで食べます。
- ・食事中は、廊下側、窓側の2グループに分け、廊下側の児童は廊下を向き、窓側の児童は窓を向き、子ども同士が向き合って食べることがないようにします。
- ・隣の席とは机をくっつけません。
- ・窓とドアを開け、換気しながら食事をします。
- ・牛乳パックは開いて洗わずに、つぶして回収します。
- ・配膳台は毎日消毒します。

ご家庭へのお願い

- ・毎日清潔なマスクを着用し、マスク用ビニール袋、ナフキン、給食専用ハンカチをもたせてください。(マスクを忘れたり、マスクが汚れたりした時のため、予備用のマスクをランドセルに常備しておいてください。)
- ・お子さんの体調をよく見ていただき、毎日の健康観察票へのご記入をお願いいたします。
- ・発熱があった場合、微熱であっても登校は見合わせるようにしてください。
- ・丁寧な手洗いや咳エチケットについて、ご家庭でもご指導をお願いいたします。
- ・感染防止のためには、ご家庭の協力も不可欠です。免疫力を高めるためにも、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事をとることを心がけ、規則正しい生活を送ることができるようにご協力をお願いいたします。



正しい手洗いの方法と、マスクを外した際の咳エチケットの仕方を裏面に掲載しました。

ご家庭でも実践しながら、ご指導いただけますよう、ご協力をお願いいたします。



手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



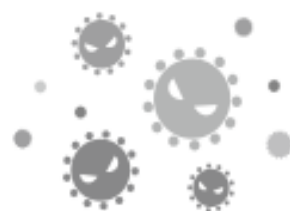
せき 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

