

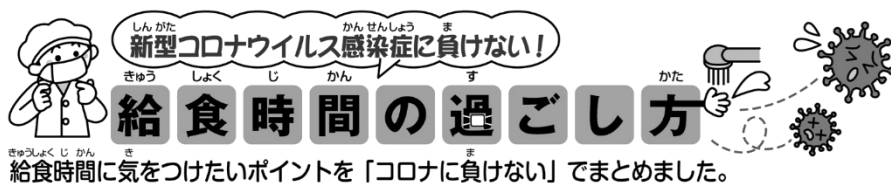
給食だより 9月

令和2年9月
練馬区立向山小学校



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク



給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない」でまとめました。

今年はずっとより短い夏休みとなりました。2学期も引き続きコロナウイルス感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



非常時に備えましょう

新型コロナウイルスの影響で、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

水

ひとり1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など。普段から多めに買い置きしておくことで安心です。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

<p>こまめに換気をしよう</p>	<p>窓やドアを開けて換気をすることで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。</p>	<p>空気中に漂うウイルスや細菌を外に出す</p>
<p>ろく(6)か所の手洗いを徹底しよう</p>	<p>手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先、爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。</p>	
<p>なるべくしゃべらず静かに食べよう</p>	<p>配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよく噛んで食べましょう。</p>	<p>必要な時以外はしゃべらない</p>
<p>にんずう(人数)を減らして密集を防ごう</p>	<p>給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょう。後片づけは1人ずつ行います。片づけ終わったら手を洗いましょう。</p>	<p>前の人と間をあけて</p> <p>後片づけは1人ずつ</p>
<p>マスク(マスク)を必ずつけよう</p>	<p>給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」のあとに外し、食べ終わったらつけましょう。</p>	<p>マスクの正しいつけ方</p> <p>マスクのつけ方: 鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかける。</p> <p>マスクの裏面はなるべく触らない</p>
<p>けんこう(健康)チェックをわすれずに</p>	<p>給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐気があるなど、体調が優れないときは当番を交代してください。</p>	<p>身じたくを履き、手をきれいに洗うことも忘れずに!</p>
<p>なんでも食べて元気な体を作ろう</p>	<p>いろいろなものをバランスよく食べることは、病気に負けない体作りの第一歩です。給食はなるべく残さず食べましょう。</p>	
<p>いちど(一度)手をつけた給食はもどしません</p>	<p>配られた給食は友達にあげたり、食べてもらったりしてはいけません。どうしても食べられない場合は、後片づけの時に食缶に入れるようにしましょう。</p>	<p>後片づけの時まで食缶には戻さない</p>

給食費の引き落としは9月10日です