

令和2年度

8・9月給食だより

練馬区立南が丘小学校



はやねはやき あさ
早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、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。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

8・9月の給食から



☆18日(金)は、沖縄の郷土料理メニューです。
献立は「タコライス・牛乳・イナムドゥチ」です。



イナムドゥチとは、沖縄風の豚汁のことで「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきという意味で、昔はいのししを使っていたことからこの名がつけました。
ぜひ食べてみてください(*^_^*)

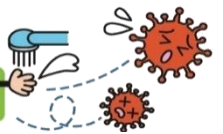
<7月の主な給食食材と産地>

にんにく	青森	生姜	高知	玉ねぎ	兵庫	にんじん	千葉・北海道・青森	ごぼう	宮崎
にら	千葉	しめじ	長野	じゃがいも	茨城	長ねぎ	茨城・青森	赤ピーマン	宮崎
なめこ	新潟	小松菜	埼玉・練馬	もやし	栃木	ピーマン	茨城	きゅうり	群馬
たけのこ	福岡・愛媛	白菜	長野	チンゲンサイ	千葉・埼玉・茨城	キャベツ	練馬・群馬	なす	群馬
大根	練馬・北海道	えのき	長野	かぼちゃ	茨城	トマト	青森	里芋	宮崎
ほうれん草	茨城	セロリ	長野	さば	ノルウェー	えび	ベトナム	いか	北太平洋
ししゃも	ノルウェー	豚肉	茨城・群馬	とりにく	岩手				



新型コロナウイルス感染症に負けない!

給食時間の過ごし方



こまめに換気をしよう

窓やドアを開けて換気をする。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。

ろく(6)か所の手洗いを徹底しよう

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。水で洗ったら清潔なハンカチやタオルでふきましょ。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。

なるべくしゃべらず静かに食べよう

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、口を閉じてよくかんで食べましょう。

にんずう(人数)を減らして密集を防ごう

給食を受け取る時は、前の人と間をあけて並びましょう。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗いましょう。

マスクを必ずつけよう

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」の後に外し、食べ終わったらつけましょう。

【マスクの外し方】
ゴムひもをつまんで外す。
【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。

けんこう(健康)チェックを忘れずに!

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、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。

身じたくを整えて手をきれいに洗うことも忘れずに!

なんでも食べて元気な体をつくらう

いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょう。



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
10月分を、10月12日(月)に引き落としいたします。

