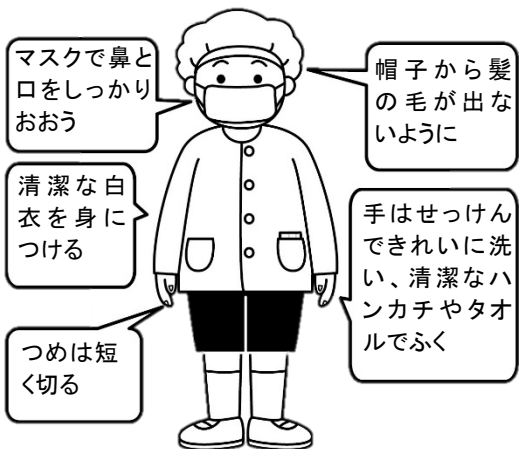


6月給食だより

令和2年6月12日
練馬区立旭丘中学校

いよいよ来週から給食が始まります。臨時休業中も早寝早起きをして、朝ご飯を食べることはできましたか？おうち時間が長かったので、家で料理をする機会もあったのではないのでしょうか。久しぶりの給食は新型コロナウイルス感染症予防の観点から盛り付けに時間がかからないように工夫した献立です。給食時間中はおしゃべりを控えて、よく噛んで食べることを心がけてみてください。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり生活リズムを整えて、免疫力を高めていきましょう。

給食当番のときは 身じたくを整えましょう



体調が悪いときは当番ができません。

先生に相談してください。

- 下痢をしている
- おなかが痛い
- 吐き気がする
- 風邪をひいている
- 熱っぽい
- 手や指に傷がある



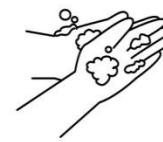
衛生に気を付けて食事をしよう！



ジメジメ、ムシムシする梅雨の季節は、食中毒の原因菌が増えやすいです。食中毒だけでなく新型コロナウイルス感染症を防ぐためにも、手をきれいに洗うことが大切です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。給食のときは、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしましょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗う
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う



- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



今月の献立から

6月24日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツを使った給食を実施します。旭丘中学校では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使って「厚揚げ入り回鍋肉」を作ります。

給食では、季節のおいしい野菜をたくさん献立に取り入れています。子供たちに旬の味覚を味わってもらえたらと思います。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、6月19日(金)です。