

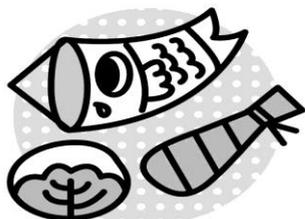
* 給食だより *



令和3年4月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



給食当番の仕事



① 身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりおおう

清潔な白衣を身につける

つめは短く切る

帽子から髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく



体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

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

② 食器や食缶を運ぶ



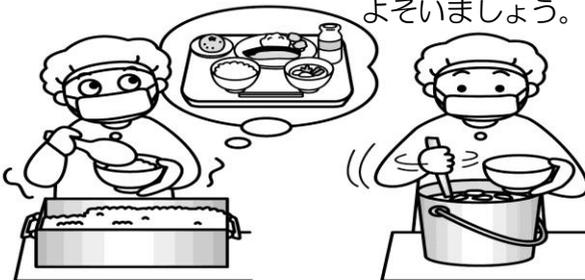
重い物は1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。



③ 料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。



給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米…秋田県 卵…群馬県 ジャガイモ…鹿児島県 小松菜…埼玉県 たけのこ…熊本県 美生柑…愛媛県
パン…国産・アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道、山梨県

** 給食費の納入について **

給食費の初回の引き落としは5月17日(月)です。お手数ですが前日までのご入金をお願いいたします。

