

10月給食だより

令和2年9月29日

練馬区立大泉西小学校

校長：青山 直志
栄養士：松本 佳奈

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪など病気にかからない体をつくりましょう。

☆10月の献立より☆

秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれていました。十五夜は中国から伝わった行事ですが、十三夜は日本独自の秋の行事です。

大泉西小学校の給食では、十五夜にお月見団子汁、十三夜に栗ご飯を予定していますので、子どもたちに秋の味覚を存分に楽しんでもらいたいと思います。また、給食では行事食に限らず、旬の食材を使い、季節に沿った献立にしています。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

給食時間の過ごし方

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。改めて確認しましょう。

<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>ウイルスや細菌を外に出す</p> <p>換気</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ふきましょう。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に静かに食べよう</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。食べ物に口を入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょう。</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。</p> <p>前の人と間をあけて</p> <p>後片付けは1人ずつ</p>
<p>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」の後に外し、食べ終わったらつけましょう。</p> <p>【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。</p> <p>マスクの表面にはなるべく触らない</p>
<p>けんこう(健康)チェックを忘れずに!</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。</p> <p>身じたくを整えて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つくろう</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気になら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。</p>
<p>いちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう</p>	<p>盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。</p> <p>後片付けの時まで食缶には戻さない</p>