

# 4月給食たより

令和8年4月7日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊一  
栄養士 南 由紀子



ご入学・ご進級おめでとうございます。皆さんの学校生活がより充実した  
ものとなるように、日々の給食を通してお手伝いしていきたいと思ひます。  
1年間、よろしくお願ひいたします。

## 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の農業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



## 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番を決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレは白衣を着る前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手を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。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な白衣を身につける。</p> <p>★白衣を床に置いて着替えたりたたんだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>給食用のランチョンマットやハンカチは清潔なものを持たせてください。</p> <p>★髪を結ぶゴムは清潔なものを持たせてください。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>

# 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごすように、つぎのことを守りましょう。

## 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>換気</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼすかもしれません。</p>
---	---	---

## 食べる時に気をつけること

<p>姿勢よく、茶碗は手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、ひじをつかないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

給食用のランチョンマットやハンカチは清潔なものを持たせてください。

★髪を結ぶゴムは清潔なものを持たせてください。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

★食べ物を吸い込むと危険です。

### \*3月の産地情報\*

米...岩手県産「ひとめぼれ」 豚肉...群馬 鶏肉...岩手 牛肉...埼玉 さば...ノルウェー  
もうかさめ...宮城 ムロアジ...新島 玉ねぎ...北海道 じゃがいも...鹿児島 大根...千葉  
白菜...茨城 小松菜...埼玉 長ネギ...練馬・千葉 ごぼう...青森 にんじん...千葉  
きゃべつ...愛知 いちご...栃木

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

