8月穩度意沙

令和4年7月20日



||口市立中居小学校

本日、終業式を迎え、1学期の給食を終えることができました。今年は、額測史上 最速で梅雨明けが発表され、梅雨明け後の6月の終わりは35℃を超える猛暑日が1週間以上続きました。給食室内は40℃を超える日もありましたが、冷房が無い為、大変過酷な環境でした。しかし、調理員をはじめ栄養士共々、子供たちに安全でおいしい着食を雇ける一心で、がんばって給食をつくってきました。その甲斐もあってか、数名の子供たちから、しばらく給食が食べられないという残念そうな声が聞こえてきました。

さて、夏休み中、給食はお休みになりますが、給食室では1学期中に溜まった汚れの大掃除を行います。普段の清掃では落としきれなかった油汚れや、普段の清掃では行き届かない高い場所などをしっかりと清掃し、2学期の給食開始に備えます。また、調理員をはじめ栄養士は、衛生管理に関する研修会に参加して、安全安心な給食を作るための勉強も行います。

それでは、2学期にまた、子供たちが元気に登校してくることを楽しみにしていま ト。

8月31日は「野菜の白」

朝ごはんから *野菜を 食べよう!



いろんな野菜を 楽しもう! 🔥



野菜は季節の筍をとくに懲じられる食べ物です。市場によく出間り、価格も手頃になりやすいので、自その食生活にうまく取り入れましょう。

サラダだけでなく バリエーション豊かに!





生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた 野菜の方がたくさん食べられます。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはんに野菜のおかすを添えることで無理なく野菜が 食べられます。外養でもできれば単品で野菜のおかすを とりましょう。

えつ! めちゃっまリデー?

楽しい質休みです。でも、学校が休みだからといって、生活がだらしなくなっていませんか? 休み中のおうちでの食生活で気をつけてもらいたいことです。

いつまでも起きない



学校がないからと、ではよふかしして、朝はいつまでもおふとんやベッドの中にいませんか。起きる時間がおそくなると、生活リズムもどんどん乱れていきます。

おうちでゴロゴロ



生物ラにゅう 牛乳、ヤ~めた!





たいでする。 給食のない体み中は、成長期に大切なカルシウムが不足する傾向があります。おやつや食事のときにできる。 サルミュントでは、カード・アントでは、カードでは、カードでは、カードでは、カード・アントでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、カードでは、

裏面もあります!

朝ごはんを抜く



朝ごはんは、「日を元気にはじめるための大切な食事です。休みだからと、抜いてしまうと栄養のかたよりや生活リズムの乱れにもつながります。

好きな時間におやつ



おやつは時間を決めて。だらだら食べていると、その 後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、 おし歯の原因にもなります。

食べるのは好きな







かたよった食事は栄養バランスを崩すもとになります。 おうちの食事でも、好ききらいをせず、おうちの人といろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。

担当:学校栄養士 都築

「手、洗った?」

ではじめる食中毒予防

トイレに 行ったとき











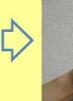
※で汚れを洗い流す

せっけんを泡立てて、 手のひらを 5回こする



手の甲をのばすように 5回こする







指先、爪の間を 4 5回ずつこする



握手して指の間を 5回ずつこする



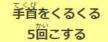






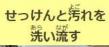






(7)







きれいなハンカチか ペーパータオルで拭く

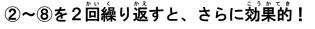












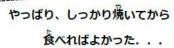


お肉はく焼いて

















- お肉を焼いた「おはし」や「トング」で食べてはいけません。 別の「おはし」を使って食べましょう。
- 友達や家族が焼けていないお肉を食べてしまいそうなとき は、しっかり焼くように教えてあげましょう。







