

# 5月給食だより

令和8年4月30日



川口市立中居小学校

令和8年度がスタートして一か月が経過しました。この一か月の印象は、1年生を含めた全クラスがとても良く食べているなどということです。1年生も、中居小の給食をととても気に入ってくれたようで、教室を回っていると「給食おいしい!!」という声を聞きます。しかし、1年生の中には、牛乳を1本分飲みきれない児童も多くいます。早く牛乳の量にも慣れて、牛乳を含めて完食できるようになってほしいです。

さて、給食の白衣は、本校では体育着と同じように個人持ちになっています。袖や帽子などのゴムは、伸びてきましたら、定期的にご家庭で交換をしていただきますようお願いいたします。最近、帽子のゴムが伸び切ってしまうと、髪の毛がしっかりしまえていない児童をよく見かけます。また、給食当番の時、髪の毛の長い児童は、髪の毛をしっかり縛って当番ができるよう、男女共に髪を縛る用のゴムを持たせていただきますようお願いいたします。

## 水筒の衛生管理は大丈夫？

持参する水筒の衛生に気を付けていますか？「水やお茶は腐りにくいだろう」と油断していると、移し替え時などに付着した細菌が水筒内で増えてしまうことがあります。そのため、消毒されている水道水に比べ、自家製のお茶は、はるかに傷みやすいことを知って利用しましょう。またキャップの形状が複雑な水筒は、洗浄や消毒を怠ると細菌が付着しやすく、不衛生になります。

水筒使用後は、毎回しっかりと洗って、定期的に消毒しましょう。とくに水筒に付いたストローには注意が必要です。(衛生管理の観点から、できればストロー付きは、使用を避けられた方が安心です。)なお、学校の水道水は毎日水質検査を行っていますので、安心して飲むことができます。



## 白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは白衣を着て当番活動をする中で、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

### 白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる!

NG



トイレは白衣に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきとりましょう。

NG



白衣の取り扱いに気をつけます。床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣袋を置いたりしてはいけません。

給食当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるという大きな責任があります。その自覚をきちんともちましょう。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。

NG



給食当番さんが白い白衣を着るのは、汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、清潔な身なりや態度をいつも心がけてください。



## 初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

### あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている

解説 水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんを使っていねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



### あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです\*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



\*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)

担当：栄養教諭 都築