



おうちのひとといっしょによみましょう



賀美石小学校 ランチルーム通信

子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全に給食を届けてまいります。また、毎月発行するランチルーム通信では、給食の話題や食に関する情報をお届けします。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でもたくさんの食の話題が広がることを願っています。

果物・デザート

季節の果物やゼリー、ヨーグルトなどがつくことがあります。



副食 (主菜、副菜・汁)

主菜 魚・肉・卵・大豆製品を主としたおかず。

副菜 煮物・あえ物・サラダなど。できるだけ地元産の旬の食材を使用します。

汁 煮干しだしと地元の味噌を使用した味噌汁は、食材をおいしくいただけます。

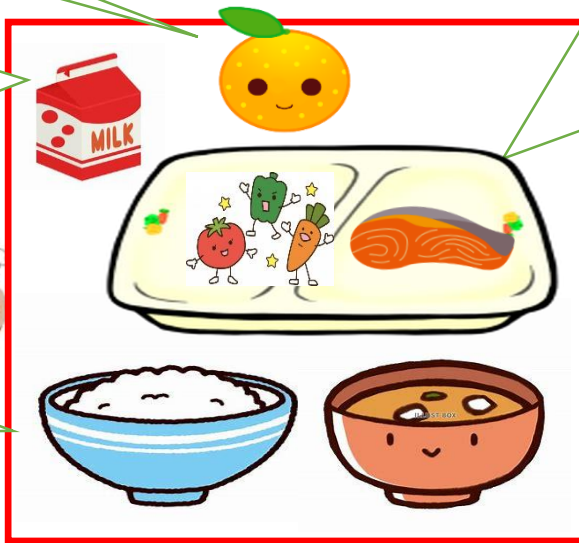
牛乳

1日1本(200ml) つきます。1日に必要なカルシウムの約3分の1が取れます。



主食

ごはん・・・週4回
麦ごはん・・・月2～4回
麺またはパン・・・木曜日
※学年により量が異なります。

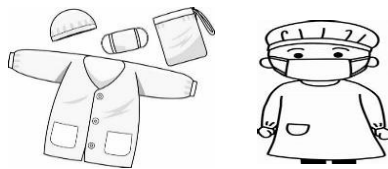


今月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう



食材の生産者は、食材を大事に育て調理員さんが心を込めて調理しています。感謝して食べましょう。



毎週、洗濯をして清潔な白衣を直用します。ゴムが伸びたりボタンがとれていたら修繕のご協力をお願いします。

好き嫌いをしないで食べます。はしを上手に持てないことから、食べにくい物が苦手になる傾向があります。ご家庭でも練習してください。

おやゆび、ひとさしゆび、なかゆびで上のはしをもつ



おやゆびのねもとで下のはしをはさみ、くすりゆび、こゆびでささえる



上のはしだけをうごかす

★クラス全員が、手をしっかり洗います。

手を洗わないで食缶のふたを開けません。

給食当番 給食着をきちんと着用してから当番の仕事を行います。指定されたふきんで、配膳台と机の上を拭いてから配膳します。おかずは、食器からはみ出さないようにおいしそうにきれいに盛り付けましょう。

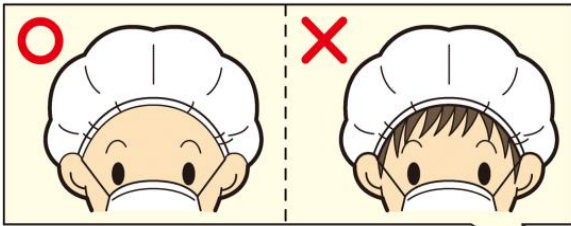
配膳車の上はきれいに片づけて、決められた場所に置きましょう。



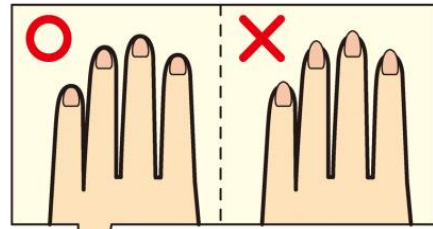
きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番は身支度をきちんとしましょう

きゅうしょくぎ せいけつ 給食着は清潔にとりあつかいます。ゆか うえ ひきする ゆか うえ 床の上を引きずる、床の上でたたむなどをしません。

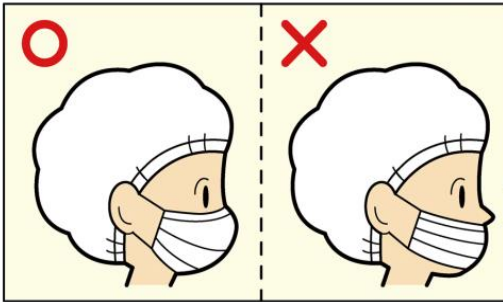
しよう きゅうしょくぎ 使用した給食着と帽子は、きちんとたたんできゅうしょくぶくろ 給食袋に片づけます。



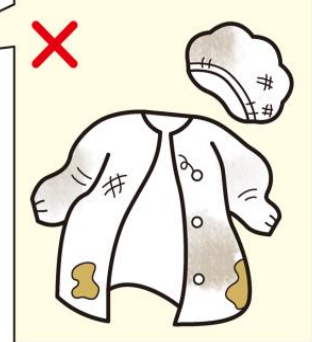
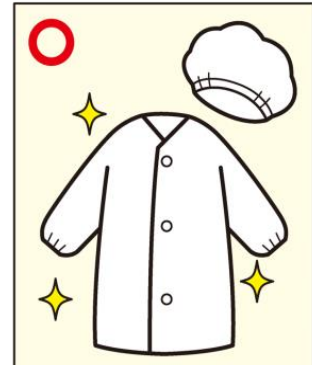
☆ぼうしからかみの毛が
で
出ないようにする



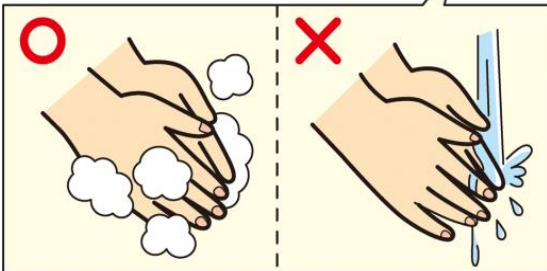
☆つめは短く切る



☆マスクは、鼻から口まで
しっかりおおう



☆きれいな給食着を着る



☆石けんを使ってしっかり手を洗う