



しよく いく

# 9月食育だより

令和2年度  
二本松北小学校

まだ暑い日が続いています。

早寝、早起き、朝ごはん、体調を整え、体力をつけて病気に負けない強い体をつくりましょう。

学校給食や子どもの食事面での感想、ご意見、ご相談などございましたら、お気軽にお寄せください。よろしくお願いいたします。

下記の欄にご記入いただき、学級担任の先生を通して送ってください。

## 9月1日は防災の日～もしもの時のための備えておきましょう～

これだけは準備しておきたい食料品など（保存の量の目安：3日分～7日分）

<p><b>水</b></p> <p>ひとり1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとお安いです。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

※乳幼児がいる場合、長期保存できるミルクや、離乳食、おやつなども必要です。

.....切り取り線.....

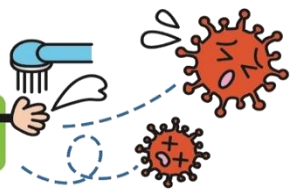
テーマの話題やホームページ「学校給食」に関しての意見・要望・相談など、お寄せください！  
テーマ：我が家の食の備えについて・毎日の食事づくりの工夫（時短メニューなど）

年 組 児童氏名（ ） 保護者名（ ）



新型しんがたコロナウイルス感染症かんせんしやうに負けない!

# 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。

<p><b>こ</b>まめに換気<small>かんき</small>をしよう</p>	<p>窓<small>まど</small>やドア<small>あ</small>を開<small>あ</small>けて換気<small>かんき</small>をすることで、空気<small>くうき</small>中に漂<small>ただよ</small>うウイルスや細菌<small>さいきん</small>を外<small>そと</small>に出<small>だ</small>すことができます。</p>	<p>空気<small>くうき</small>中に漂<small>ただよ</small>うウイルスや細菌<small>さいきん</small>を外<small>そと</small>に出<small>だ</small>す</p> <p><b>換気</b></p>
<p><b>ろ</b>く(6)か所の手洗<small>てあら</small>いを徹底<small>てってい</small>しよう</p>	<p>手洗<small>てあら</small>いは感染<small>かんせん</small>予防<small>よぼう</small>の基本<small>きほん</small>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か所をしかりと丁寧に洗<small>あら</small>います。水<small>みづ</small>で流<small>なが</small>したら清潔<small>せいせつ</small>なハンカチやタオルでふきましよう。ハンカチやタオルの貸<small>か</small>し借<small>か</small>りはしませ</p>	
<p><b>な</b>るべくしゃべらず静<small>しず</small>かに食<small>た</small>べよう</p>	<p>配膳<small>はいぜん</small>は必要<small>ひつよう</small>な時<small>とき</small>以外<small>いがい</small>はしゃべりませ</p> <p>給食<small>きゅうしょく</small>は前<small>まえ</small>を向<small>む</small>いて静<small>しず</small>かに食<small>た</small>べま</p> <p>す。食<small>た</small>べ物を口<small>くち</small>に入<small>い</small>れたら、口<small>くち</small>を閉<small>と</small>じてよくかんで食<small>た</small>べましよう。</p>	<p>必要<small>ひつよう</small>な時<small>とき</small>以外<small>いがい</small>はしゃべらない</p>
<p><b>に</b>んずう(人数<small>にんすう</small>)を減<small>へ</small>らして密集<small>みっしゅう</small>を防<small>ふせ</small>ごう</p>	<p>給食<small>きゅうしょく</small>を受け取<small>と</small>る際<small>さい</small>は、前<small>まえ</small>の人<small>ひと</small>と間<small>あいだ</small>をあけて並<small>なら</small>びましよう。後片付<small>あとかたづけ</small>けは1人<small>ひとり</small>ずつ行<small>おこな</small>います。片付<small>かたづけ</small>けが終<small>お</small>わったら手<small>て</small>を洗<small>あら</small>いましよう。</p>	<p>前<small>まえ</small>の人<small>ひと</small>と間<small>あ</small>けて</p> <p>後片付<small>あとかたづけ</small>けは1人<small>ひとり</small>ずつ</p>
<p><b>ま</b>すく(マスク)を必ず<small>かなら</small>つけよう</p>	<p>給食<small>きゅうしょく</small>を食<small>た</small>べる時<small>とき</small>以外<small>いがい</small>は、マスキ<small>は</small>をして過<small>か</small>ぎま</p> <p>す。「いた</p> <p>だきま</p> <p>す」の</p> <p>後<small>あと</small>に外<small>はず</small>し、食<small>た</small>べ終<small>お</small>わった</p> <p>らつけましよう。</p>	<p><b>【マスクの外し方】</b> はずかたは鼻<small>はな</small>と口<small>くち</small>の両方<small>りやうほう</small>をおお</p> <p><b>【マスクのつけ方】</b> 鼻<small>はな</small>と口<small>くち</small>の両方<small>りやうほう</small>を覆<small>おお</small>い、ゴムひもを耳<small>みみ</small>にかける。</p> <p>マスク<small>は</small>の表<small>ひ</small>面<small>めん</small>にはなるべく触<small>さわ</small>らない</p>
<p><b>け</b>んこう(健康<small>けんこう</small>)チェクを忘れ<small>わす</small>れずに!</p>	<p>給食<small>きゅうしょく</small>当番<small>とうばん</small>の人<small>ひと</small>は必<small>かなら</small>ず健康<small>けんこう</small>状態<small>じやうたい</small>を確認<small>かくにん</small>し</p> <p>ま</p> <p>す。発熱<small>はつねつ</small>、腹痛<small>ふくつう</small>、下痢<small>げり</small>、吐<small>は</small>き気<small>け</small>がある</p> <p>など、体調<small>たいちやう</small>が優<small>すく</small>れない場合は当番<small>とうばん</small>を交<small>たが</small>いして</p> <p>ください。</p>	<p>身<small>み</small>じたくを整<small>ととの</small>え手<small>て</small>をきれいに</p> <p>洗<small>あら</small>うこと</p> <p>も忘れ<small>わす</small>れずに!</p>
<p><b>な</b>んでも食<small>た</small>べて元<small>げん</small>気<small>き</small>な体<small>からだ</small>をつくろう</p>	<p>いろい</p> <p>ろな食<small>た</small>べ物をバ</p> <p>ランスよく食<small>た</small></p> <p>べること</p> <p>は、病<small>び</small>気<small>き</small>に負<small>ま</small>けない体<small>からだ</small>づく</p> <p>りの第<small>だい</small>一<small>いっ</small>歩<small>ぽ</small>です。給食<small>きゅうしょく</small>はな</p> <p>るべく残<small>のこ</small>さ</p> <p>ずに食<small>た</small>べま</p> <p>しよう。</p>	
<p><b>い</b>ちど(一度)配<small>くば</small>られた給食<small>きゅうしょく</small>は戻<small>もど</small>さず食<small>た</small>べよう</p>	<p>も盛<small>も</small>りつけられた給食<small>きゅうしょく</small>の量<small>りやう</small>を減<small>へ</small>らすこと</p> <p>はできま</p> <p>せん。友<small>とも</small>達<small>だち</small>にあげたり、食<small>た</small>べてもら</p> <p>ったりし</p> <p>てもい</p> <p>けません。ど</p> <p>うしても食<small>た</small>べられ</p> <p>ない場合<small>あ</small>は、後</p> <p>片付<small>あと</small>けの</p> <p>時<small>とき</small>に食<small>た</small>べ</p> <p>缶<small>かん</small>に入<small>い</small>れるよう</p> <p>にしてく</p> <p>ださい。</p>	<p>後片付<small>あと</small>けの時<small>とき</small>まで</p> <p>戻<small>もど</small>さず食<small>た</small>べ</p> <p>缶<small>かん</small>には戻<small>もど</small>さない</p>