



中学校 ランチタイム 4月号

室蘭市学校給食センター



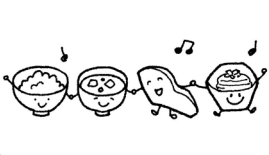
入学・進級おめでとうございます。4月に入り、いよいよ給食がスタートします。新型コロナウイルス感染症や風邪が流行していますので、予防のポイントを載せました。今年度も給食時間のきまりを確認し、協力して給食の準備や後片づけをしましょう。

☆新型コロナウイルス感染症や風邪予防のポイント☆

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



せっけんでしっかりと手を洗い、うがいをする事で、手やのどにいるウイルスや菌の数を減らすことができます。手洗いは、手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪や手首など忘れがちなところもよく洗いましょう。

そして、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動で体調を整えましょう。

鼻と口をおおるようにマスクをつけ、人ごみをさけるなど、ウイルスや菌を寄せつけないよう日頃から心がけることも、予防のポイントです。

☆給食時間のきまりを守ろう☆

①手洗い

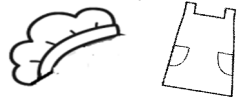
給食の前には、菌が食べものにつかないように、必ずせっけんで手を洗いましょう。そのあと清潔な自分のハンカチで手をふくようにしましょう。



②エプロン・帽子(バンダナ)

盛り付けを行う給食当番は『帽子、エプロン』を身につけましょう。髪の毛、ほこりが入らないよう衛生的に盛り付けをするためです。

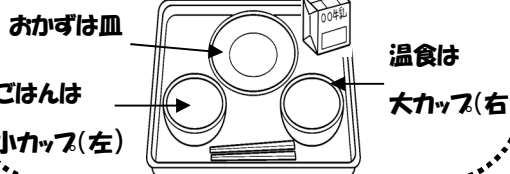
体調の悪い時(下痢や腹痛、嘔吐などの症状がある場合)は給食当番を交替しましょう。



③盛り付け・食器の並べ方

給食を盛り付ける人・運ぶ人は、騒いだりよそ見をすると、給食をこぼしたり、けがややけどをするおそれがあります。注意しましょう。

はしの置き方、食器の置き方を今一度確認しましょう。はしは忘れずに持って来てくださいね。



④食事のあいさつ

給食を作ってくれた人や食材の命に感謝をして、

「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



お祝いメニューの日

4月14日(水)

- ・菜の華ごはん
- ・お祝いゼリー
- ・お祝いしらたま汁
- ・牛乳
- ・豚肉の塩ダレ炒め



らんらん給食

4月30日(金)

- ・ごはん
- ・ねりからし
- ・うすら卵の味噌汁
- ・牛乳
- ・手作りやきとり丼

2021年度テーマ

給食で世界を巡ろう!

第1弾 アメリカ

4月13日(火)

- ・バーガーパン
- ・アップルパイ
- ・クラムチャウダー
- ・牛乳
- ・テリヤキハンバーグ

バーガーパンにハンバーグをはさんで食べましょう。

今年度は給食で世界を巡ろうをテーマに、様々な国の料理を紹介していきます。

第1弾はアメリカです。アメリカは様々な国から移住した人がたくさん住んでいます。食文化も様々な国の料理が混ざり合っています。

今回は噴火湾産のホタテ貝を使ったクラムチャウダーが登場します。クラムとは英語で2枚の貝でおおわれた貝(たとえば、ホタテ貝・赤貝・ハマグリ・しじみなど)、チャウダーとはアメリカの料理で、魚介類やじゃが芋、ベーコンを入れて煮込んだ具たくさんなスープを意味しています。

