



# 小学校 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

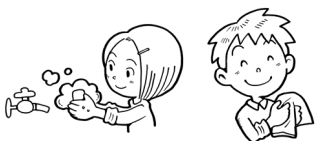


せっけんでしっかりと手を洗い、うがいをするこゝで、手やのどにいるウイルスや菌の数を減らすことができます。手洗いは、手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪や手首など忘れがちなところもよく洗いましょう。そして、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動で体調を整えましょう。鼻と口をおおうようにマスクをつけ、人ごみをさけるなど、ウイルスや菌を寄せつけないよう日頃から心がけることも、予防のポイントです。

## ☆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。



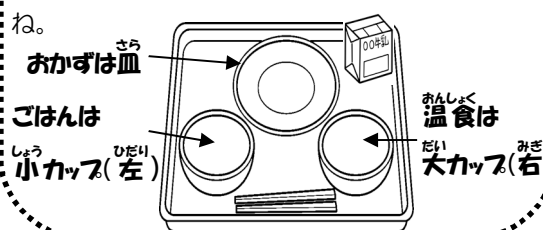
② エプロン・帽子(バンダナ)

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。



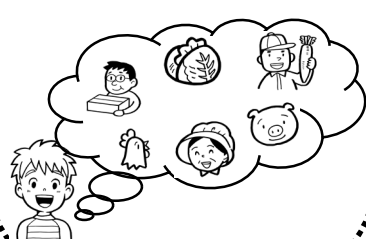
③ 盛り付け・食器の並べ方

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



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21日(水)

- ・菜の華ごはん
- ・お祝いゼリー
- ・お祝いしらたま汁
- ・牛乳
- ・焼き印入り厚焼き玉子



4月30日(金)

- ・ごはん
- ・ねりからし
- ・うずら卵の味噌汁
- ・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20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貝だくさんなスープを意味しています。

