2023年度

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☆

せっけんでしっかりと手を洗い、うがいをすることで、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)

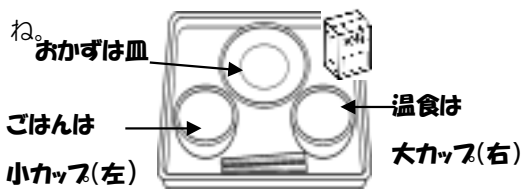
盛り付けを行う給食当番は『帽子、エプロン』を身につけましょう。髪の毛、ほこりが入らないよう衛生的に盛り付けをするためです。

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。

2023年度　給食テーマ
「日本を巡ろう！」
第1弾　北海道

今年度も、「日本を巡ろう！」というテーマで、日本各地の料理が登場します。その地域で古くから伝わる郷土料理や、それぞれの町で人気の料理など、幅広く考えていく予定です。

給食では、その土地の料理に近い味に再現して登場しますので、楽しみにしていてください。

今月は北海道です。スープカレーは、札幌市で誕生したご当地グルメで、スパイスの効いたカレー味のスープに、素揚げした野菜や肉がゴロゴロと入っている料理です。白花豆は北見市や洞爺湖町、ハスカップは厚真町で有名な食べ物で、どちらも生産量は日本一です。北海道の味をたっぷり味わいましょう♪

4月17日（月）

- ごはん
- スープカレー
- 白花豆コロッケ
- ハスカップゼリー
- 牛乳

お祝いメニューの日
4月11日(火)

- ごはん
- お祝いしらたま汁
- さばの和風カレー煮
- お祝いいちごゼリー
- 牛乳