

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2021.5.18 (火)

## 給食の返し方 (おねがい その1)

食器 (汁わん・ごはん容器・お皿・トレーなど) に、『カットバンやセロテープなどを付けないように』お願いします。特に“うらがわ”に、くっつけたままにしないようにしましょう。

カットバンなどが付いていると、(食器の数が多く) 主に機械で洗っているため、取れないまま熱風消毒をして、(汁わんの外側にカットバンがくっついたまま再び…) 学校へ届いてしまった事例があります。

再発防止のために、ご協力をお願いいたします。



## 給食の返し方 (おねがい その2)

おかわり用のおかず (主菜) を入れている学校へは、主菜 (肉・魚・卵のおかず) の入れ物のフタに「おかわり用 (人数より多い分) が何個入っているのか」を小さい紙 (フセン) に書いて貼っています。

おかずの入れ物のフタに、小さい紙 (フセン) が付いていた場合は、お手数をおかけして大変申し訳ありませんが、小さい紙 (フセン) をはがして (捨てていただくから) 返すようにお願いいたします。

※ごはんの容器のフタに付いているフセン (先生用の目印) もはがしていただくと助かります。

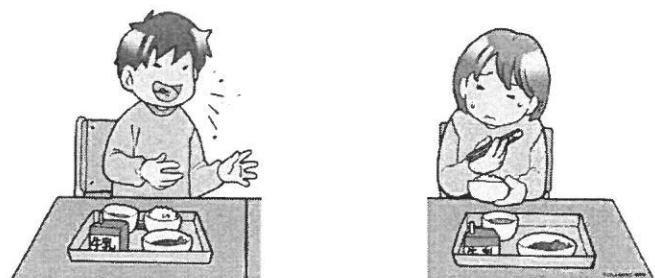
今年度も1か月半が過ぎました。ごはんの量が増えている学年 (小学校3年生・5年生・中学校1年生) や、家で食べている量より多いはずの小学校1年生では、給食時間内に全部を食べ終わることが大変だと思いますが、無理をしないで少しずつ慣れてほしいと思います。

また、給食は1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるようになっています。給食やお家でのご飯をあまり食べずに、好きなおやつ (お菓子) をおなかいっぱい食べてしまうと、栄養が偏って血管や血液の状態が悪くなり、体に良くありません。バランスの良い食事をしっかり食べておくようにしましょう。また、食事のマナーについても今のうちから身に付けておきましょう。



## マナーを守って味わって食べよう♪

食べながらお話しをすると、食べ物やツバが飛んでしまう可能性があります。万が一の場合でも感染を予防するために、お話をする時は、できるだけマスクを付けるようにしましょう。



心を込めて、『いただきます』『ごちそうさまでした』をしましょう。



食べ物の消化を助けるためにも、正しい姿勢でよくかんで食べましょう。



先におかずを食べると、ごはんやパンを食べるのが大変なので、「ごはんやパン」と「おかず」は、交互に食べましょう。



できるだけ箸を正しく使い、食器は持って食べるようにしましょう。



用事がない場合は、食べている途中で立って歩かないようにしましょう。



## 今月のクイズ

- Q1. 給食の食器にくっつけてはいけない物はどれでしょうか? ①カットバン (ばんそうこう) やセロテープ ② にがてな野菜
- Q2. 食べすぎると栄養がかたよってしまうのはどれでしょうか? ① 給食 ② おやつ (おかし)
- Q3. ごはんやパンとおかずはどのように食べたら良いでしょうか? ① おかずを先に食べる ② おかずと、ごはんやパンを交互に食べる

【答え】

- Q1.①  
Q2.②  
Q3.②