

きゅうしょくだより 12月

令和 6 年 11 月 29 日
 墨田区立菊川小学校
 栄養士 柏崎真由美
 家庭数配 布

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても細菌やウイルスなどたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに周りの人への感染を広げないために、こまめに手を洗うようにしましょう。また、手荒れがあると、手洗いがおろそかになり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になる時は保湿剤をこまめに塗りましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分に、念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



給食当番の仕事を見直そう！

★以下の文章は、給食当番の仕事について説明しています。
 正しいものには○、間違っているものには×を書きましょう。

<p>トイレや手洗いは、白衣を着る前に行く</p>	<p>ワゴンは、一人でもがんばって運ぶ</p>	<p>体調が悪くても、給食当番は休まない方がよい</p>
<p>おしゃべりしなければマスクはしなくてよい</p>	<p>しるやスープは、底からよく混ぜてよそう</p>	<p>料理を落としたらすぐに食缶に戻す</p>

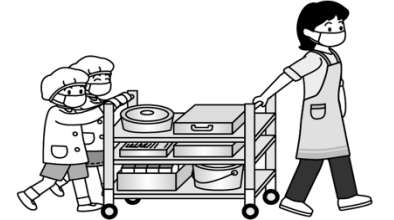
◎安全に給食を届けるためには？



給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気をつけて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大事な仕事をするのが、給食当番です。

給食当番の白衣や帽子、マスクは清けつなものを身につけます。トイレや手洗いは、着替える前に済ませましょう。せきが出る、おなかが痛いなど体調が悪い場合は無理をせず、先生に相談して給食当番はお休みしましょう。体調が悪くなくても、マスクは必ずつけます。

また、ワゴンは決められた人数で、ゆっくり安全に運びましょう。



◎給食を上手に配るには？

給食のごはんやおかず、しる物を、足りなくならないように配るのは、とても難しい仕事です。それぞれの配り方について、工夫できることを考えてみましょう。

<p>ごはんのよそい方</p> <p>ごはんの1人分の量は、学年ごとに決まっています。まず、どれぐらいの量かを、確認しましょう。次に、バットのごはんを、3等分か4等分に分けておきます。そのとき、お茶わんも分けておくと、目安になります。このほかにも自分でやりやすい方法を見つけてみてください。</p>	
<p>おかずの配り方</p> <p>おかずは、盛りつけ表を見て、その通りに盛りつけましょう。数ではなく量で盛りつけるおかずは、ごはんと同じように、最初に分けておくと、わかりやすいです。もし、おかずを落としてしまったら、すぐに先生に報告してください。</p>	
<p>しる物のよそい方</p> <p>しる物は、食缶の底の方に具が沈んでいるので、よく混ぜてからよそいましょう。なるべく全員に具がいきわたるようによそうのが理想的です。また、おたまの底をしるにつけてから持ち上げると、しるがたれにくくなります。</p>	