

# 6月給食だより

令和2年 6月号  
つつしが丘小学校  
発行 栄養士 柳

## ～ 学校給食が再開します ～

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から臨時休校していた学校が再開され、学校給食も6月11日より開始します。給食開始にあたって不安を抱いている方々も多いと思います。今月の給食だよりを読んでいただき、みんなで協力して対策をとることで、感染予防に努めましょう。

### 学校給食における新型コロナウイルス感染症予防対策について

- 教室の換気を行い、子供たち全員が同じ方向を向き、会話をしないようにして給食を食べます。
- 給食の配膳の際は、白衣・マスク等の身支度をきちんとし、手洗いでだけでなくアルコール消毒液による手指の消毒を行います。
- 衛生的に給食を食べることができるよう、毎日清潔なランチマットを机の上に敷き、その上に給食や牛乳を置いて食べます。
- 手で直接触って食べるパンや果物の提供をやめ、パンは袋入り、果物は缶詰で提供します。
- 配膳に関わる子供たちの数を減らすため、品数が少ない組み合わせになることもあります。ただし、栄養価等の基準をきちんと満たしていることを前提とします。
- 配膳しやすい献立にすることで、配膳に関わる時間を最小限になるよう努めた献立とします。
- 学校給食課の職員は毎日の健康状態のチェックと体温測定を行い、体調管理をして業務についています。
- 「昭島市学校給食安全衛生作業マニュアル」を遵守して、基本的な食中毒予防のための衛生管理を徹底して行き、「安心・安全」な学校給食の提供を引き続き行います。

## ♪ 給食を食べるときのおねがい♪

### ★毎日きれいなランチマットを用意しよう

つくえの上には見えないよごれがついています。つくえの上にランチマットをして、給食を食べましょう。また、使ったランチマットはその日のうちに家に持ち帰り、毎日こうかんしましょう。



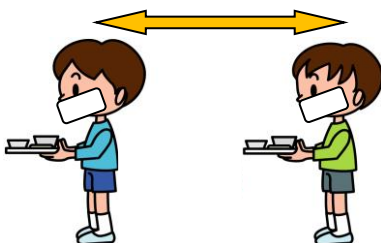
### ★手洗いと手指のアルコール消毒をしよう

手や指にも見えないよごれがついています。トイレに行ったあと、外で遊んだ後などは手を洗いましょう。給食の前は手洗いをしてからアルコールで消毒をしてください。



### ★給食をもらう時はかんかくをあけて静かにならぼう

給食をもらう時は、おしゃべりしたり、まわりの人とくっついたりしないで、少しはなれて静かにならびましょう。



### ★前を向いて口を閉じて食べよう

給食中におしゃべりをする、つばと一緒にまわりにウイルスが飛んでしまうかもしれません。よくかんで、口を閉じて食べましょう。



# 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

## よくかんで食べると、こんないいことがあります！

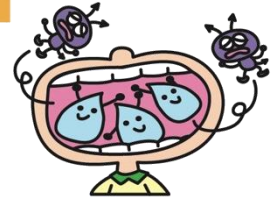
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



## よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



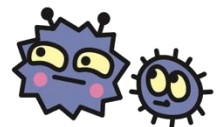
★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょ。

## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょ

食事やおやつの前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った時

