



きゅうしょくだより

令和7年
稲美町

9月の給食目標

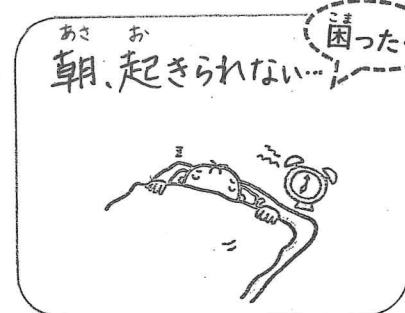


清潔にして食事をしよう

夏休みは、元気に過ごせましたか？ 2学期は、学校では多くの行事があります。生活リズムを整えて、いろいろなことにチャレンジしましょう。
暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のために、朝ごはんをしっかりと食べて、十分な量の水分を持って登校しましょう。



こんな「困った…」 解決します！

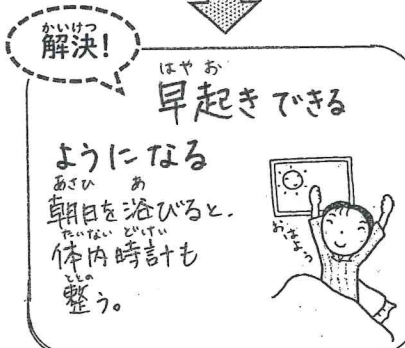


困った…

朝、起きられない…



やってみて！
休みの前の日も、夜ふかしせず、いつもと同じ時間に寝る。



解決！
早起きできる
ようになる
朝日を浴びると、体内時計も整う。



困った…

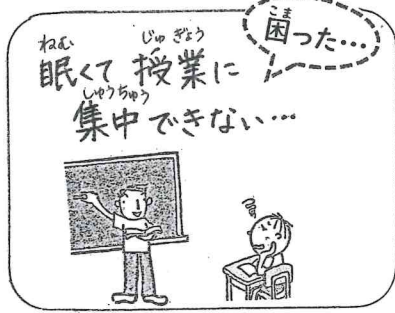
朝ごはんが食べられない…



やってみて！
寝る2時間前には、食事をすませ夜食はひかえる。



解決！
朝ごはんが食べられる
脳と体にエネルギーが補給され、元気に活動ができる。

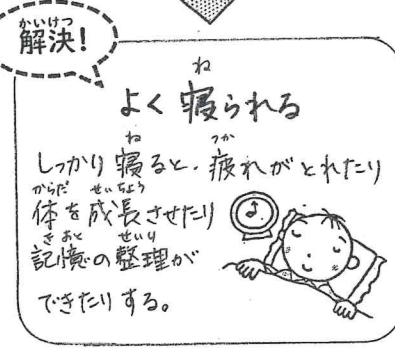


困った…

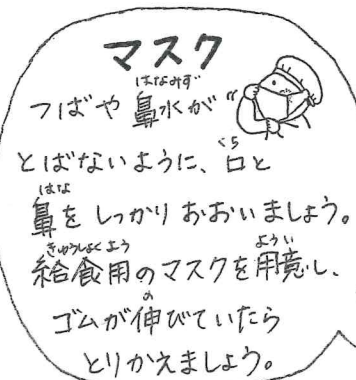
眠くて授業に集中できない…



やってみて！
寝る前に、テレビ、ゲーム、スマホで明るい光を浴びないようにする。

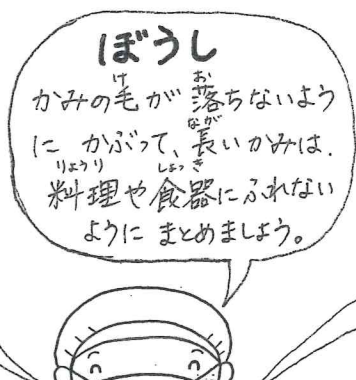


解決！
よく寝られる
しっかり寝ると、疲れがとれたり、体を成長させたり、記憶の整理ができてたりする。



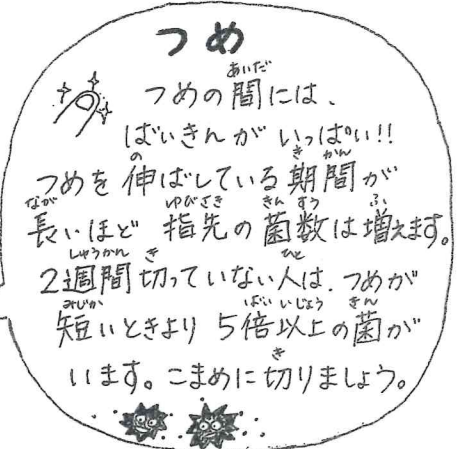
マスク

フバや鼻水が、鼻をしっかりとあおみましょう。鼻をしっかりとあおみましょう。給食用のマスクを用意し、ゴムが伸びていたらとりかえましょう。



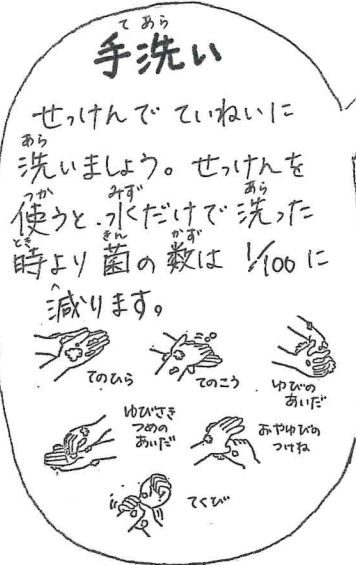
ぼうし

かみの毛が落ちないように、かぶって、長い髪は、料理や食器にふれないようにまとめましょう。



つめ

つめの間には、ばい菌がいっぱい!!
つめを伸ばしている期間、長いほど、指先の菌数は増えます。2週間切っていない人は、つめが短いときより5倍以上の菌がいます。こまめに切りましょう。



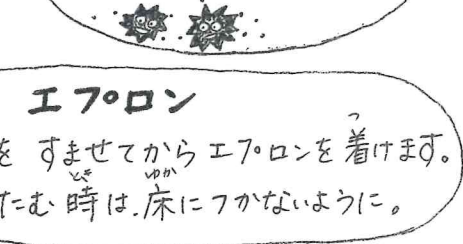
手洗い

せっけんで、ていねいに洗いましょう。せっけんを使うと、水だけで洗った時より菌の数は1/100に減ります。



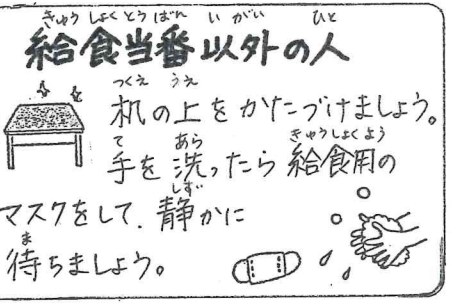
ハンカチ

毎日清潔なものを、持てきましょう。不衛生なハンカチで手をふくと、手の菌が増えます。



Epporon

トイレをすませてからEpporonを着けます。たたむ時は、床にふかないように。



給食当番以外の人

机の上をカバーをつけましょう。手を洗ったら給食用のマスクをして、静かに待ちましょう。

9月1日は防災の日 ～食の備えを考えよう～

大正12年9月1日に発生した関東大震災を教訓として、防災について考えるために制定されました。給食では、9月4日(木)の献立を、防災の日にならって献立にしています。

梅かつおごはんの 米・梅干し・かつお節
わかめのすまし汁の だし昆布、だし南蛮節

乾燥わかめ、ひじき、豆、大豆、ひじき、ツナ は、家に備蓄できる食材です。いつも食べている食料品を「ローリングストック」して、無理なく備えましょう。

④
うめかつおごはん、わかめのすまし汁