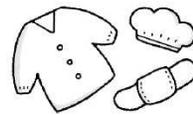




# 給食だより



令和5年4月5日

珠洲市立宝立小中学校(前期課程)

元気な新入生を迎え、新学期が始まりました。本年度も子どもたちが健康に過ごすための手助けができるよう、安全でおいしい給食を目指してまいります。よろしくお願いいたします。

## 衛生に気をつけよう

### こんな手の洗い方をしていませんか？



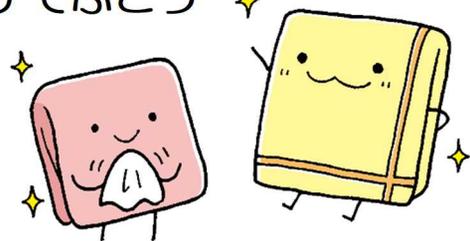
手は見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。



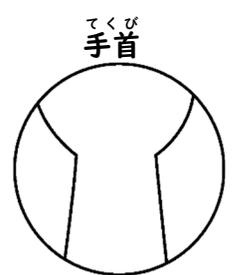
### 手を洗おう！

手洗いの後は清潔なハンカ

手でふこう



## 洗い残しやすい4つのポイント



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

## 給食当番の身じたくチェック

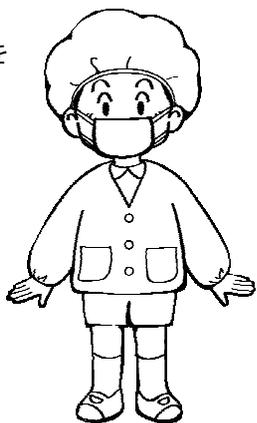
ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

マスクは鼻までおおっている

清潔な白衣を着ている

つめを短く切っている

手を石けんできれいに洗った

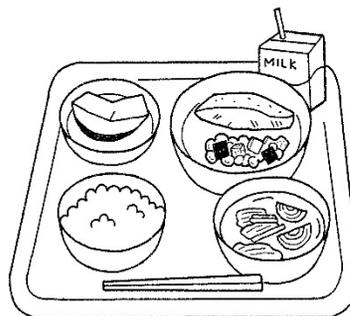


## 手はどんな時に洗えばいいの？

食事や調理の前、トイレの後、運動や外遊びの後ですが、とくに習字の時間・絵具を使った時間の後に手に汚れがついたまま給食を食べる人がいました。石けんをつけてていねいに洗いましょう。

## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



## ♡給食スタッフ紹介♡

珠洲市立宝立小中学校共同調理場では、宝立小中学校・七尾特別支援学校珠洲分校・上戸小学校の3校分、約190食を作ります。栄養教諭 坂加奈子 と調理員 角たい子 北山雪恵 二谷恵美 谷内口幸子です。よろしくお願いいたします。





# 給食だより



登校前に 毎日朝ごはん

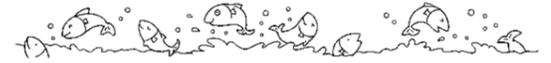


令和5年4月5日 珠洲市立宝立小中学校(後期課程)

新学期が始まりました。本年度も、生徒のみなさんが健康に過ごすための手助けができるよう、安全でおいしい給食を目指していきます。よろしくお願いいたします。



衛生に気をつけよう



## て あら かた こんな手の洗い方をしていませんか？



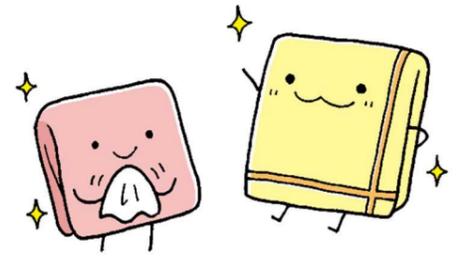
指先だけ



水でぬらすだけ

手は見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

手洗いの後は清潔なハンカチでふこう



**注意** 洗い残しやすい4つのポイント

指先	指と指の間	親指	手首

洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

早起き 早寝を  
心がけましょう

きれいに  
手を洗おう



## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



## 給食紹介

できるだけ手作りの給食をめざしています。ただ、今年度も物価高が続いています。保護者の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

### 栄養価について

給食の栄養価は子どもたちが1日に必要な栄養量の1/3を基準として、体位測定の結果から算出しています。また、家庭で不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに設定しています。

### 食材について

国産のものを基本とした安全で品質の良いものを使用しています。地場産の野菜を優先的に使用するとともに、産地をすべて確認し、安全な食材の提供につとめています。



## ご家庭へのお願い

- ・食事の挨拶や基本的な食事のマナーを日頃から実践しましょう。
- ・毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でも食べ物のことについて話したり、一緒に食事の準備・片付けをしたりして「食」について語り合う機会を作ってください。
- ・毎日きれいなハンカチを持たせてください。



## ♡給食スタッフ紹介♡



珠洲市立宝立小中学校共同調理場では、宝立小中学校・七尾特別支援学校珠洲分校・上戸小学校の3校分、約190食を作ります。栄養教諭 坂加奈子 と 調理員 角たい子 北山雪恵 二谷恵美 谷内口幸子です。よろしくお願いいたします。

