

# 給食だより



令和3年度3月号  
清瀬市立清瀬第二中学校

オンライン授業期間が終わり、気がつけば今の学年で過ごす日々もあとわずかです。

できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年間をふりかえり、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

<p><b>きれいに手を洗う</b></p> <p>手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。</p> 	<p><b>給食当番の身じたく</b></p> <p>みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。</p> 	<p><b>素早い給食準備</b></p> <p>クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。</p> 	<p><b>食器の位置や持ち方</b></p> <p>ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。</p> 
<p><b>はしの持ち方</b></p> <p>下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p><b>食事のあいさつ</b></p> <p>食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 	<p><b>姿勢正しく黙食</b></p> <p>良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけるようなことにするために静かに食べます。</p> 	<p><b>よくかむ</b></p> <p>よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康によい効果がたくさんあります。</p> 
<p><b>興味をもつ</b></p> <p>給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。</p> 	<p><b>好き嫌いをなく食べる</b></p> <p>給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。</p> 	<p><b>残さず食べる</b></p> <p>給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。</p> 	<p><b>後片付け</b></p> <p>決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。</p> 

出典：学校給食・食育フォーラム

# 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。「桃の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。給食ではお祝いの気持ちを込めて、ちらし寿司とももゼリーを作る予定です。お楽しみに♪

## 非常時の備えを考える



2011年3月11日、午後2時46分に東日本大震災が発生しました。

震災直後は、停電や燃料不足などで、食べ物が運ぶことができなくなり、お店に行っても棚が空になっていることもありました。時間がたつと、忘れてしまいがちです。毎日「あたりまえ」のようにあるものが、じつは、「ありがたい」こと、いろいろな人のおかげであることを忘れないでください。3月11日は、給食室でおにぎりを握る炊き出し風給食を出します。

災害はいつ・どこで起きるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日頃から飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちする米、乾麺などを多めにストックしておく、非常時に役立ちます。

飲料水は1人分1日3L、ストレスをやわらげる効果のあるおやつもがあると更に安心！



## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守り、もりもり給食を食べていましたね。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。

... 中学校卒業後はお昼ご飯を自分で用意しなければならない人も多いと思います。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

