

# 4月給食たより

令和8年度4月号  
清瀬市立清瀬第四小学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p><b>トイレは身じたくを</b> 整える前に済ませる。</p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>手はせっけんで</b> きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p><b>体調が悪い人、</b> 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p><b>清潔な給食着を</b> 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p><b>髪の毛は帽子や三角巾に</b> しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を</b> おおう。</p>	
<p><b>重いもの、熱いものは</b> 協力して運ぶ。</p>	<p><b>食缶や食器がごなど</b> を床に置かない。</p>	<p><b>一人分の量を考へて</b> 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p><b>汁物は底から混ぜて</b> 具を均等に 盛り付ける。</p>

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考へて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### 給食の前に気をつけること

<p><b>教室を換気し、給食に関係の</b> ないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、 給食に入らないようにしましょう。</p>	<p><b>手をせっけんできれいに</b> 洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオル を毎日持ってきましょう。</p>	<p><b>給食を配膳したら、席に</b> ついて静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつ かってごぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--

### 食べるときに気をつけること

<p><b>姿勢よく、おわんは手に持って</b> 食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、 犬食いになっ たりしないよう にしましょう。</p>	<p><b>食べやすい大きさにし、</b> よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように 気をつけましょう。</p>	<p><b>食べている人を驚かせたり</b> 笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物や飲み物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	--

### のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

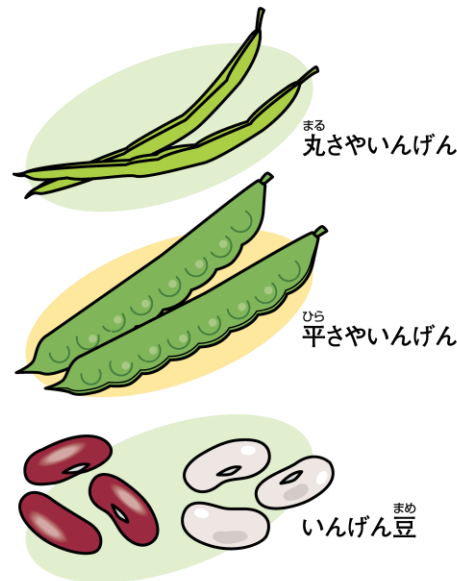
<p><b>丸くツルツとしたもの</b></p> <p>ミニトマト、ぶどう、うすらの卵、さくらんぼ、白玉だんご</p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p> <p>ごはん、もち、パン、いも類</p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p> <p>タコ、イカ、みずな、りんご</p>
---	---	--

### 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



# いんげん



マメ科インゲンマメ属の一年草で、乾燥させた豆（子実）を利用して「いんげん豆」と、豆が未熟な若いうちに収穫し、さやごと食べる「さやいんげん」があります。いんげんの原産地は中南米と考えられており、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝わりました。日本には江戸時代に中国の隠元禅師が伝えたこととされ、名前の由来になっています。一般的に、さやいんげんの名で売られているものは、丸さやいんげんという細長い筒状のもので、ほかに、大きく平たい形の平さやいんげん、その中間の丸平さやいんげんもあります。さやいんげんは北海道から沖縄県まで全国で生産されており、収穫量全国一は千葉県です。いんげん豆は北海道が主な産地で、全国の収穫量のうち95%以上を占めています。

※農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」

# ウガンダ

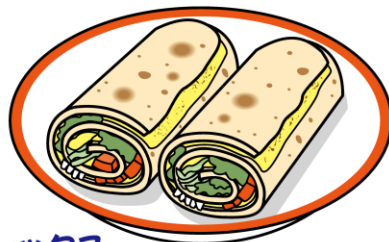


正式名称：ウガンダ共和国 面積：24.1万km<sup>2</sup>（陸地19.7万km<sup>2</sup>）  
人口：約5002万人（2024年、世界銀行） 首都：カンパラ

アフリカ大陸の東部、南スーダン、ケニア、タンザニア、ルワンダ、コンゴ民主共和国に囲まれた内陸国です。面積は日本の本州と同じくらいですが、世界第3位の大きさを誇る「ヴィクトリア湖」をはじめ、湖が多数あり、水域が占める割合が18%ほどあります。ほぼ赤道直下に位置しますが、平均海拔が約1,200mの高地にあり、1年を通して過ごしやすい気候です。水や土壌にも恵まれ、農業が盛んなことから「東アフリカの食料かご（Food Basket）」と呼ばれています。主食は「マトケ」という甘くないバナナで、皮をむいたものをバナナの葉で包んで蒸し、マッシュポテトのようにつぶして、煮込み料理などと一緒に食べるのが定番です。ほかに、とうもろこしの粉を練った「ポシヨ」や、さつまいも、キャッサバ、お米なども食べられています。

## マトケ

甘くないバナナ。蒸してつぶして食べるのが定番。



## ロレックス

薄焼きパンで野菜入りのオムレツを巻いたもの。

# 4月の行事&記念日 3択クイズ

## 4月初旬 入学祝い

お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている？

① いちご ② にんじん ③ 小豆

## 4/4 あんぱんの日

あんぱんはどこで生まれた？

① フランス ② 中国 ③ 日本

## 桜の咲くころ お花見

美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のことわざは？

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

## 4/18 よい歯の日

歯や骨をじょうぶにする飲み物は？

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

## 4/23 シジミの日

シジミを漢字で書くと？

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

## 4/29 昭和の日

昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは？

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

こたえ Q1=③(さざげを使う場合もある) Q2=③ Q3=① Q4=② Q5=②(①はハマグリ) Q6=③