



# 給食だより 4月号

令和8年3月 菊川市立菊川学校給食センター

給食目標

## 食事の準備・片付けをしっかりとしよう

### 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っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

#### 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>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</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>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて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えて作られています。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、事故につながる可能性があります。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!

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。



★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。

手をせっけんできれいに洗いましょう。



★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。



★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

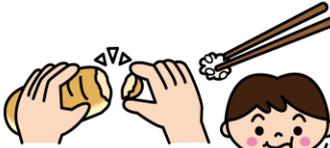
食べるときに気をつけること!

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。



★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。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。



★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

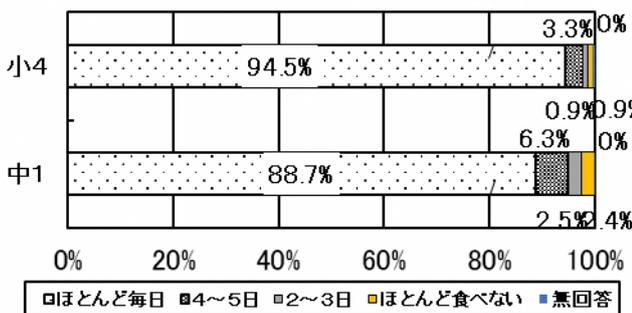


★食べ物を吸い込むと危険です。

## 小笠の食生活を考えよう

4月「朝ごはんは1日の元気の源」

一週間のうち、何日くらい朝食を食べますか



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温が上昇します。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。



## 食べて！減らして！考えよう！ 今日から君も食ロス削減リーダー

みなさん、こんにちは！

菊川市役所環境推進課です。

今年度も給食だよりのスペースをお借りして、食品ロスに関することをお知らせしていきます。

給食を食べ切るとは、ごみの減量につながります。

ぜひ、ご協力をお願いします。



環境推進課では、市内の小中学校を対象に出前講座を実施しています。講座では、食品ロスについて学んでもらっています！

【環境推進課】