



# 4月 食育たより



宇都宮市立上河内西小学校

しんきゅう

## ご進級おめでとうございます

あたたかな日差しに包まれ、いよいよ待ちに待った新学期がはじまりました。  
皆さん、進級おめでとうございます。特に6年生にとっては、小学校生活の締めくくりとなる大切な1年間ですね。どの学年にとっても、思い出に残る給食の時間になるように、みんなで協力して楽しく給食を食べましょう。

### 食器の正しい置き方ができていますか？



和食の基本は、ごはんなどの主食を左、汁物を右に。この食器の置き方は日本で古くから食べ継がれてきた置き方で、ごはん茶碗を左側に置くことで、スムーズに食事をすすめることができるからです。左の図を参考にして、ご家庭でも自分の食器の置き方を確認してみてください。

### がんばれ給食当番さん



- 給食の時間に大活躍の給食当番さん。衛生面に気をつけて、
- 1 クラスの全員が同じ量になるように盛り付けをしよう。
- 2 食缶の中身をよく混ぜて、具や汁が均等になるようにしよう。
- 3 おたま・トングなどの道具を上手に使い、お皿から料理がはみださないようにきれいに盛り付けをしよう。
- 給食当番さん以外の人は、静かに席につき、盛り付け図を参考にして食器をならべてみよう！

### 給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう



### ごはんつぶものこさず食べているかな？

ごはんつぶものこさず食べましょう



給食のお米は、毎日「上河内産」を使っています。農家さんが長い時間と手間をかけて一生懸命育てたお米を大切にいただくために、食べ終わったあとの自分のおわんにごはんつぶが残っていないか確認しましょう。

ほごしゃ 保護者の方へ



給食当番が終わりましたら、白衣の洗濯・アイロンかけをお願いします。

