もぐもぐ

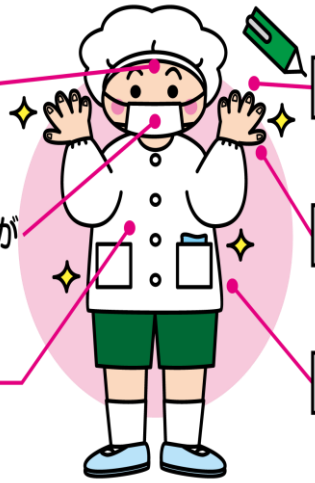
食育だより
令和7年度 No.1

令和７年４月２２日
山崎小学校
★毎月 19 日は食育の日です★

こんにちは。今年度から山崎小学校でお世話になります、栄養教諭の西村有里子です。安全・安心でおいしい給食を心がけ、食を通じて皆さんの健康をサポートしていきます。この「もぐもぐ」でも食に関する様々な情報を発信していきたいと考えています。一年間、どうぞよろしくお願いします。

給食の準備を正しく行いましょう

身支度は整っていますか？確認してみましょう。



- □ 髪の毛が出ていませんか？
- □ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- □ 給食着は清潔ですか？
- □ 爪は短く切っていますか？
- □ 手をきれいに洗いましたか？
- □ 体調は悪くないですか？

給食当番以外の人は…

当番以外の人は、机の上を片付け、教室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

正しい手洗いができていますか？

見た目はきれいでも、目に見えない汚れはあります。**指と指の間や、爪と指の際間、手首、手の甲まで**しっかり洗いましょう。手を洗った後はきれいなハンカチで拭き、**髪の毛や窓などを触らないように**しましょう。

全員が安心・安全で楽しい給食を食べるためには、みなさんの協力が必要です。ひとりひとりが安全や衛生に気を付けて、準備を行いましょう

～春の食べ物3択クイズ～

次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

①
たまねぎ

②
たけのこ

③
ブロッコリー

【答え】①たまねぎ
②のたけのこは**くき**、
③のブロッコリーは**蕾花**の部分を食べています。