

# ☆給食について

## ○指導のねらい

- ①よい食事のマナーを身につけさせる。
- ②みんなと協力して準備し、仲良く、楽しく食事ができるようにする。
- ③偏食をしないように努力させる。
- ④献立のバリエーションの豊富さに関心を持たせ、成長期に必要な栄養量を理解させる。

## ○準備

- ・身じたく  
1年生は全員、エプロン・三角巾（ぼうし）を着用する。  
2年生以上は、当番の児童が着用する。
- ・手洗いをしっかりする。
- ・衛生に気をつけて盛り付け・配膳をする。

当番はマスク



三角巾



エプロン

袋に入れておく

## ○きちんとあいさつ

- ・食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

いただきます

## ○しっかり食べる

- ・姿勢や、食器の使い方に気をつけ、よくかんでしっかり食べる。
- ・食べた後は、みんなで片付けをする。



## ○給食の献立

- ・各月の献立は、給食センターからのお便りでお知らせしています。
- ・曜日ごとの主食は、以下のとおりです。

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| ごはん | パン  | ごはん | 麺   | ごはん |

# ☆健康について

## ○健康的な習慣を

- ①早寝・早起き、バランスの良い食事、排便習慣など生活のリズムを整えましょう。
  - ・成長期の小学生は9時間の睡眠が必要です。
  - ・3食のうち、特に朝食は1日の活動の素となりますので、栄養のバランスと量を考えて食べさせて下さい。
  - ・学校生活で腹痛の原因のひとつにもなりますので、水分をとりながら毎日出る習慣をつけましょう。
- ②衛生習慣をしっかりと身につけさせましょう。
  - ・洗顔、歯みがき、うがい、手洗い、ハンカチ・ティッシュの携帯、爪切り、季節に合った服装

## ○家庭と学校が連携した健康管理

- ①登校前には健康観察をお願いいたします。「いつもと様子が違う時」「朝から調子が悪い時」は無理せず、おうちで休養し様子を見ることも大切です。
- ②4月から7月にかけては、健康診断があります。病気や異常が発見された時はお知らせしますので、専門医を受診することをお勧めします。
- ③保健室には、着替えを置いてあります。必要に応じて、下着（パンツ）は新品のものを貸します。同じサイズの新しい物をお返してください。
- ④心と体のことで心配なことがあれば、どんな小さなことでも遠慮なく学校までご連絡ください。



## ○その他

- ①学校感染症
  - ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症を患った場合、医師の許可が出るまではお休みとなります。この期間は欠席とはならず、「出席停止」となります。
  - ・感染症の診断が出ましたら、学校に連絡をお願いします。また、その他の感染症で医師より自宅休養の指示が出た場合も、出席停止になる場合がありますので、学校にご連絡ください。
- ②学校災害給付制度について
  - ・学校でのケガに備え日本スポーツ振興センターに全員加入して頂きます。掛金は市で負担します。
  - ・下校中のケガは受傷したことがわからない場合もありますので、ケガをして受診した際は学校までお知らせください。
- ③PTA安全互助会
  - ・学校外での事故に対して、その程度に応じて見舞金が給付されます。また、保護者の皆様はPTA活動に参加されているときの事故に対して見舞金が給付されます。