

給食だより 4月

松戸市立上本郷小学校

進級・ご入学おめでとうございます。新しいクラスになりました。給食時間は自分の役割を確認し、クラスみんなで協力して取り組みましょう。今年度も給食だよりを通して、給食の様子や食の情報を発信していきます。一年間よろしくお願いいたします。

給食の準備・後片付けを上手にしよう



給食当番の身支度チェック!

- 発熱、腹痛、おう吐、下痢をしていない
- 手をきれいに洗った
- マスクで鼻までおおった
- かみが出ないように帽子をかぶった
- 白衣のボタンをすべてかけた

給食の盛りつけポイント

汁物は、具の量を均等にするために、おたまを底まで入れてすくいます。ごはんは最初に何等分かにして、減っていくペースを確認しながら行くと、同じくらいに盛りつけられます。料理は見た目も大事です。おいしそうに見えるよう、きれいに盛りつけたいですね。



心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食卓に戻そう

食器に食べ物がついていないかを確認しよう

配ぜん台をきれいにしよう



かんたん朝食レシピ お手軽きなこトースト

材料 (2人分)

- 食パン6枚切り 2枚
- バターまたはマーガリン 20グラム
- きな粉 10グラム
- 砂糖 10グラム

作り方

- ① きな粉と砂糖を混ぜておく。
- ② 食パンにバターをぬる。
- ③ ①のきな粉を②の食パンの上には振りかける。
- ④ トースターで焼く。

きなこは手軽にとれる大豆製品です。

今年度も「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活リズムを!



朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

今年度も(株)東武の調理員さんが給食を作ります

上本郷小学校のみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるように、栄養士と14人の調理員で力を合わせてがんばります。ご協力よろしくお願いいたします。



保護者の方へお願い

- ・給食当番ではマスクを着用します。いつでも使えるようにランドセルのポケット等に予備のマスクを入れておいて下さい。また補充もお願いします。
- ・当番で使用した白衣は週末持ち帰ります。洗濯し、週明けに持たせて下さい。
- ・髪が長いと、帽子に髪をしまいづらくなります。自分で結わせるようにするなどご配慮をお願いします。