



きゅうしょくだより

2026年度
5月号
千里第三小学校



小学校給食
予定献立表はこちら

新学期が始まって、約一か月が経ちました。給食にも慣れてきましたか？ クラスでの給食の

やくそくを守り、安全で楽しい給食時間にしましょう。



てあら 手洗いのポイント



外で遊んだ後、給食の前、トイレに行ったときなどには、しっかり手を洗っていますか？

手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の

1つです。洗い残しの多い部分を確認しましょう。

① 指の間



指と指を組むようにして、指の間を洗います。

② 親指



親指は、洗い残すことが多いです。反対の手で軽く握り、回転させて洗います。

③ 手首



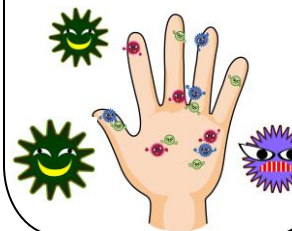
反対の手で軽くにぎり、回転させながら洗います。

④ 指先



指先を軽く丸め、反対の手で手のひらにあてて、洗います。

石けんで洗わないと
体に菌やウイルスが
入ってしまうよ！



洗った後は、きれいな
ハンカチでふきましょう。



べんとうづく お弁当作りのアドバイス



校外学習の季節になりました。お弁当を作る機会が増えます。今回は、安全に食べられ、栄養バランスも意識したお弁当作りのポイントを紹介します。

こんなことに気を付けて！

- ① お弁当作りの前は手洗いをして、お弁当箱はきれいに洗って清潔に
- ② 栄養バランスを考えよう
栄養三色をそろえましょう。
下の詰め方も参考に！
- ③ しっかり加熱して、中心まで火を通しましょう。
食中毒に注意。しっかり加熱して食中毒菌を減らしましょう！
- ④ ふたをするのは、冷ましてから（保冷剤も利用して）
熱いものと冷たいものを一緒にいれると細菌が増えやすくなります。



べんとうかた ～お弁当の詰め方～

主食：主菜：副菜=3：1：2 を目安に！

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合でつめると、栄養バランスがよくなりますよ。

★主食

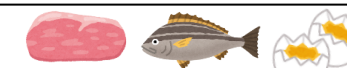
炭水化物が多く、エネルギーのもとになるものです。弁当箱の半分くらいが適量です。



ごはんやパンやめん類など

★主菜

たんぱく質の多い食品を使ったおかずです。



肉や魚やたまごなど

★副菜 (足りない物を補うおかず)

ビタミン・ミネラルの多い食品を使ったおかずです。



野菜やいも類など

