



ご入学・ご進級おめでとうございます

栄養教諭の尾関^{おせき}です。みなさんが『食』について、いっぱい興味や関心をもってもらえるように頑張りますので、よろしくお願いします。中学校での3年間は、みなさんの心や体が大きく成長するための大切な時期です。正しく食べることを習慣にして、勉強に、運動に、そして素晴らしい仲間との時間を過ごしてください。

学校での昼食時間

通常は、4限目が終わった12:40~13:25が昼食時間です。始まったらまず手洗いをしましょう。それから昼食の準備を始めましょう。

昼食時間中は..

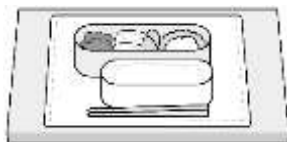
□机には手と同様、見えない菌がたくさんあります。

直接口に入れるもの(お箸やパン)は机に直置きしないようにしましょう。

ランチョンマットがあるといいです。

□食事中は大声での会話は控え、自分の席で食べましょう。

□教室内はしっかり換気しましょう。



日常生活で心がけること

こまめな手洗い

家に帰った時、料理をする前、食事の前には石けんで手を洗いましょう。



規則正しい生活

日頃からバランスのよい食事と十分な休息は免疫力をアップさせます。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥していると、のどの防御機能が低下します。加湿器などを使用して、50~60%の湿度に保ちましょう。



バランスのいい食事を心がける

朝・昼・夜、なるべく同じ時間に食べて、体内リズムを整えましょう。好き嫌いをせず何でもバランスよく食べましょう!

特に朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。



=お知らせ=

4月13日(木)から昼食が必要です。

給食の開始は4月17日(月)からです。

いつも給食を食べている人はこの間は忘れずに昼食を用意してください。

水分補給の水筒も忘れずに。

★給食の食券は4月13日(木)・14日(金)に12:55~13:25に配膳室で配付します。



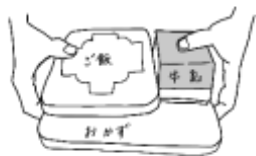
給食について

給食の申込みは随時受け付けています。
申込みをする人はピンクの『吹田市中学校給食登録申請書』を書いて持ってきてください。

食券は当日分を切り離して持って来てね。
配膳室で切り離していると、後の人がつまってスムーズに配膳ができなくなるよ。

給食の流れ

1. 4時間目終了後 手を洗い、当日の食券を持って決められた順序で配膳室へ行く。【一方通行を守りましょう】
2. まずは食券を入れ、ごはん・おかず・牛乳・ストローを一つずつ取る。
時々みかんやドレッシングが付くこともあります。
3. 13:25までに必ず食器を配膳室に返却する。
my箸で食べましょう。
献立によるとスプーンがある方が食べやすい日もあります。
4. 牛乳パックは配膳室のゴミ箱に小さくたたんで捨ててください。
教室のゴミ箱に捨てると不衛生です。



両手で気をつけて
しっかり持ちましょう



【牛乳パックのたたみ方】



きちんとたたんで捨てないと、ゴミ袋がすぐいっぱいになってしまいます。ぺっちゃんこにしてください。
つぶすときは牛乳が飛び散らないように慎重にしましょう。
汚した場所はきれいにふきます。

食事の前は
せっけんで



給食の約束

食券を忘れると
給食を全員に配り終わるまで
待ってもらいます。

★食券を忘れない

食券を忘れた人は、名札や生徒手帳など名前の確認できるものを持ってきてください。

★一方通行を守りましょう

中央階段から1階に降り、配膳室では入口から入り、出口から出ます。
一方通行を守りましょう。

★残さず食べよう

成長期に必要な栄養がとれる献立になっています。食材を育てている方や、給食にかかわる方の思いも味わいましょう。

★自分の食器は自分で返す

昼休み中に返却しましょう。万が一、時間内に返却できなかった場合は、必ず洗って職員室に持ってきてください。放置すると不衛生です。

★気持ちよくあいさつをしよう

「こんにちは」「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」
あなたの気持ちは、笑顔と言葉でより伝わりますよ。

給食の注意事項

- ◎注文した日を忘れないように、カレンダーなどに書いておきましょう。
食べなかった日の返金はできません。
長期で休まなければならなくなった場合のみ返金されます。
下記へ連絡してください。

【吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153】

- ◎食券は無くさないように大切に保管しましょう。万が一、食券を無くした時は配膳室に知らせてください。食券の再発行ができます。
- ◎給食を落としてしまった時や異物、その他気づいたことがあれば容器をそのまま持って配膳室へ来てください。予備の給食と交換ができます。
- ◎お箸を忘れた時は、職員室で割り箸を貸してもらうことができます。
- ◎給食で出たごみは、配膳室にあるゴミ箱に捨てましょう。