

8・9月



給食だより



令和6年度
魚沼市立広神東小学校

夏休みが終わりました。長い休みの間も早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムはしっかりできていたでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムをととのえて生活し熱中症を防ぎ、元気に過ごしましょう。

給食は、給食当番を中心にしながらクラス全員で安全で衛生的に準備をする必要があります。次のようなコツを押さえて準備をし、食べる時間をしっかりとれるようにしましょう。

安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう



衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

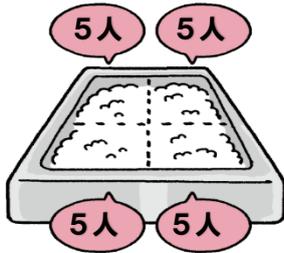


当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



盛り付けのコツ

【ごはん(おかず)】



20人のクラスなら全体を4つにわけ、その中から5人分を盛り付けます。

【汁物】



食缶の中では、浮いている具と沈んでいる具があります。



具が多すぎたり少なすぎたりしないよう、底までかき混ぜながら盛り付けます。

～ 非常食、備蓄していますか？ ～



9月1日は「防災の日」で、1日を含む1週間は「防災週間」です。

この数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。

非常食や飲料水は支援が届くまでの3日～1週間程度を備蓄することが理想とされています。飲料水は一人1日3リットルが目安です。

できるだけ普段の生活の中で利用して食べ慣れているものを備えると、非常時でも安心して食べることができます。