



知ってびっくり！ショッキングニュース

ing NEWS

令和2年6月1日

京都市立嵯峨中学校

食教育担当 岩崎

# 学校再開ですね♪よろしく願いいたします♪♪

みなさんこんにちは！！ 食ing NEWS (ショッキングニュース, と読みます), ペーパーバージョンです。休校期間中に、嵯峨中学校のホームページから聞いていただけるように、時々お届けしていましたが、ペーパーバージョンでは初めてですね。

この号では、主に、昼食時のルールやマナー、新型コロナウイルス感染症対策として留意してほしいことをまとめてお知らせします。

## みんなで確認♪ 昼食時のルール＆マナー

昼食時には、マスクを外します。唾液にも多くのウイルスが含まれており、飛沫感染を防止する観点から、手洗い・消毒はとっても大事ですね。全員でしっかり対策ができて、昼食時間を気持ちよく過ごせるようにするために、以下の点を守りましょう。

### 1. 4限終了後、ただちに昼食の準備にかかりましょう。

○全員手を洗いにいきましょう。そのあと…

- **給食**の当番の人は、すぐに配膳室に給食をとりにいきましょう。(マスク着用のままです。)
  - ・手を洗ったあとには、その手で目や鼻、髪の毛、くつ、手すりなどに触れてはいけません。
  - ・配膳室では、西側から入り、給食を受け取って、東側から出る、一方通行を守ってください。
  - ・給食当番同士が密にならないよう、間隔をあけて、静かに動きましょう。
  - ・配膳台を拭く係の人は、専用の台ふきんで汚れを拭き取りましょう。
  - ・自分が食べる分は自分で机に持って行くようにしましょう。
- **お弁当**の人は、机上に準備をして、静かに待ちましょう。

○全員が**ランチマット(ランチョンマット、ブレースマット)**を敷き、マスクを外します。

- ・清潔なランチマットを毎日用意して下さい。机を覆える大きさのものをお願いします。机の面積より小さい人は、手前に置いて、食べているときに机の面に手が触れないように気を付けましょう。
- ・マスクを外します。外すときに、表面に触れないように、紐を持って外し、清潔な**マスク入れ、またはビニール袋**などに入れてください。

### 2. 全員がそろい、昼食指導の先生が教室に来られてから食べ始めます。

○「いただきます」は教室の先生がマスクを着けた状態で言います。みなさんは、心の中で、『いただきます』を言って、無言で会釈するなどしてください。

### 3. 食べている間は…

○食べているときに歩きません。(牛乳も最初に運んでおきましょう)

○時間や、クラスの人に合わせて、ほどよい速さで食べましょう。

→早く食べると、かむことがおろそかになりがちです。ゆっくり、よくかんで食べると「消化吸収がよくなる」「あごや歯が丈夫になる」「脳の働きがよくなる」「食べすぎを防ぐ」など、体によいこともたくさんあります。

○食べているときには会話を控え、校内放送(6月15日から実施)を聞きながら食べてください。

○昼食終了のチャイムが鳴るまでは、教室を出ません。

#### 4. 食べ終わったら、

- ・『ごちそうさまでした』は各自、心の中でしっかりと。マスクを着用してください。

#### 5. 後片付けをしましょう。

##### 給食の生徒

- ・容器の中に入れておいてもいいのは、ごはんやおかずの残り物だけ。  
**割りばしやビニールのゴミは入れません。**
- ・牛乳のストローの回収は、ビニール袋に入れますが、一人ひとりが、確実に袋に入れ、全員が入れ終わったら、返す係の人が封をして下さい。
- ・牛乳パックは、「めぐレットペーパー」にリサイクルされますので、**後始末を丁寧に**してください。掲示物をよく確認して、**きっちりとたんでください**。空気をぬいてうすくしてくださいね。ストロー口にシールをはって、バーコードを**上**にしてケースに並べます。リサイクルの輪を成り立たせるために、牛乳パックのあとしまつをきちんとしてから配膳室に戻しましょう。
- ・配膳室には、5時間目始まりの予鈴までに返します。返却後は、手を洗ってください。

給食を注文したみなさん、中学生の給食は、中学生の体のために、**栄養満点**で作られています。さまざまな素材を使い、旬のものを取り入れながら、いろいろな調理法、味付けで提供されています。献立表を見ながら、毎日楽しく食べて下さいね。中学生になって、家からお弁当を持ってくるみなさん、家に帰ってから、そのお弁当箱は、**自分でかばんから出し、台所に持っていきましょ。作っていただいたことに感謝の気持ちをこめて、自分で洗うようにしてほしいと思います。中学生は「自立」への時期。自分でできることを少しずつ増やしていきましょう！！**

#### 6月の給食の食材に関して【原案作成者より】 6月は42.6%の人が給食です♪

6月は、梅雨時期になり食欲も落ちてしまいがちですが、食欲が増すように、しょうがやにんにくなどの香味野菜や、みそなどを使った味付けの献立を多く取り入れました。また、今月も地産地消の食材をたくさん組み合わせています。

新献立は、9日の「**鶏肉のさっぱり煮**」、17日の「**鶏肉と万願寺のしょうがあん**」です。「鶏肉のさっぱり煮」は、にんにく、しょうが、醤油、酢などで調味して仕上げました。甘辛い味付けで、ご飯によく合う献立です。「鶏肉と万願寺のしょうがあん」は、鶏肉、万願寺とうがらしをしょうがと一緒に炒めてからたっぷりのだしで炊いて、あんかけにしました。しょうがの香りと、旬の万願寺とうがらしを味わってほしいです。

**和(なごみ)献立**は、30日の「夏(な)越(ごし)の祓(はらえ)」の日に組み合わせています。旬の食材である飛魚を使った「飛魚の竜田揚げ」や、厄除けのあずきを使った「白玉あずき」を和のデザートとして取り入れています。「飛魚」は、京都府舞鶴港で水揚げされたものを使用します。

地産地消の食材は、「**豆鮓**」「**飛魚**」「**鰯**」「**ミニトマト**」「**万願寺とうがらし**」です。

↑ このように、給食の献立の原案を作っている栄養士さんのコメントも、この通信では紹介していきます。これを読むと、毎日の給食がますます楽しみになりますよ。7月分の給食には、地産地消の食材として、豆あじ、とびうお、いわし、ミニトマト、万願寺とうがらしが取り入れられています。「栄養素」「食べる量」「旬の食材」「地産地消」等、**食に関して知らず知らずのうちに学べる給食**を、食育の観点からも、ぜひぜひ利用して下さい。(保護者の皆様、お弁当から手が離れる分の時間を、朝ご飯の充実に回していただく…というのはいかがでしょうか。)

**7月分の給食のお申し込みもお待ちしています！**