

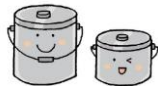
給食だより 4月号

令和6年 4月 8日(月)
秩父市立原谷小学校・高篠小学校

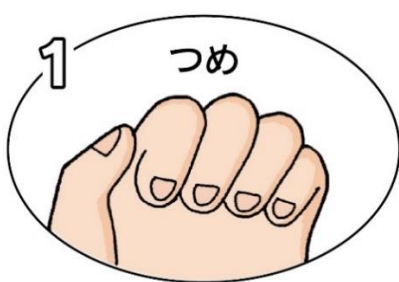
ご入学・ご進級 おめでとうございます。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。今年度もよろしくお願ひいたします。

スーパー給食当番になるために

いよいよ2～6年生は10日(水)から、1年生は12日(金)から給食が始まります。給食当番には、みんなが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。みんなが安全に気持ちよく給食を食べられるようにスーパー給食当番の6つのポイントを守りましょう！



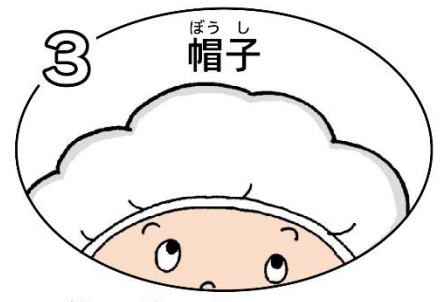
スーパー給食当番の6つのポイント



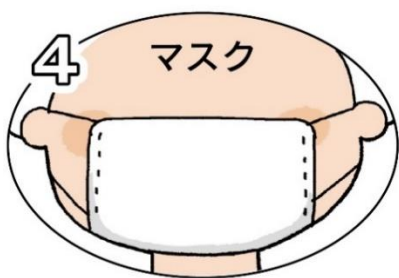
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



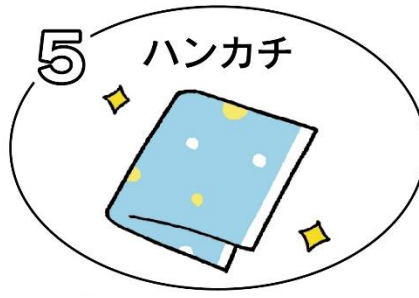
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



清潔なハンカチを用意し
ましょう。



石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。3食どの場面でもよくかむことを意識しましょう！

よくかむことの効果

よくかむと食べ過ぎを防ぐことができます！ 	あごの筋肉を動かすことで 脳の活性化させます！ 
よくかむとだ液が出て食べ物の 飲み込みや消化・吸収を助けます！ 	だ液の働きでむし歯を 予防します！ 

