


きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和2年6月30日

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急に気温が高くなると心配されるのが熱中症です。マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなることがあるため、意識して水分を補給することが大切です。栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

七夏の行事食 そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。
★本校では、七夕にちなんで、7日の献立にそうめん汁を予定しています。

索餅とは...

小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

五節句とは...

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句)  七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし  ハマグリの潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	七夕の節句 (笹の節句)  そうめん	重陽の節句 (菊の節句)  菊花酒  菊料理

全員での給食について

1. 6月に引き続き、2食器程度の配膳が簡易な献立で、適切な栄養摂取ができるよう努めてまいります。



2. 配膳は、給食当番の児童が行います。

3. 給食当番の児童には、学級担任が事前に衛生チェックを行い、体調不良な児童がいた場合は、当番を変更します。

4. 給食当番は、配膳前には必ず手洗い、アルコール消毒を行い、白衣、マスクを着用して配膳します。

5. 配膳や片付けの際は、順番に並んで、混みあわないようにします。

6. 「いただきます」までは、マスクをはずしません。

7. 喫食中は、会話を控え、飛沫を飛ばさないよう、机を前向きにします。(班やグループの形にはなりません。)



8. 毎日ランチョンマットを忘れずに持たせてください。喫食中のマスクは、ランチョンマット袋に入れます。

9. 配膳した給食を減らすことや増やすこと、おかわりは、しばらくの間行いません。



10. くだものを食べたり牛乳パックをたたんだりして手がぬれた時には、手を洗いに廊下に出ず、自分のハンカチで手を拭きます。給食用に別のハンカチ(タオル)をご用意いただいてもかまいません。



11. 食べ終わったらマスクをつけて、自分の席で静かに待ちます。本を読んでもかまいません。

12. 「ごちそうさま」をしたら牛乳パックをたたみ、片付けをします。

学校給食の実施にあたっては、「学校給食衛生管理基準」に基づいた調理作業や配食等、改めて注意を払ってまいります。また、児童全員の食事前の十分な手洗いや、上記でお示している内容等、感染症対策に万全を期してまいります。引き続き、ご理解をよろしくお願いいたします。