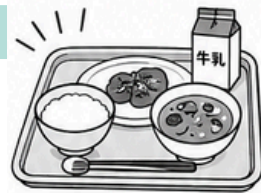




みんなの行動がつくる！ 清新Quality給食

12月1日から、全員で食べる「センター方式給食」が始まります！

12月から始まる給食を、安心・安全に楽しむためには、一人ひとりが意識して行動することが大切です。自分とみんなのためにできることを考え、清新中生みんなで「清新Quality」の給食をつくっていきましょう。

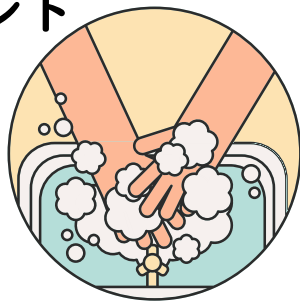


1. 手を洗おう！

給食の前には、手についた汚れや細菌などを落とし、食べ物や口に入るものを清潔に保つために手を洗います。ハンカチを持ってくることも忘れずに！

▶手洗いのポイント

- ☐ 石けんを使う
- ☐ 指の間・指先・つめの周りまで洗う
- ☐ 水でしっかり流す
- ☐ 清潔なハンカチで拭く



▶爪も大切！

爪が長いと、汚れや細菌がたまりやすくなります。小まめに爪切りをして、短く整えましょう。

2. 身支度を整えよう！

12月からの給食は、クラス分の食事が食缶に入って届き、給食当番が配膳します。ほこりやゴミなどの異物が混入しないよう、身支度を整えます。

▶身支度のポイント

- ☐ エプロンや白衣、三角巾、マスクを身に着ける
- ☐ 髪の毛は三角巾の中に
- ☐ マスクは鼻までおおう
- ☐ ケガをしていたり、体調不良時は給食当番を交代する



3. 食物アレルギーについて知っておこう

食物アレルギーは、特定の食べ物に対して、体が過剰に反応して起こります。症状は人によって異なり、じんましんや腹痛、呼吸器の症状などがあります。給食をみんな一緒に食べるからこそ、知っておいてほしいことがあります。



▶食物アレルギーのある人がすること

- ☐ 詳細献立表を確認する
お家の方と一緒に、除去食など自分に必要な対応を忘れずに確認。
- ☐ 毎月の書類提出を忘れない
- ☐ 体調の変化は我慢せず、すぐに知らせる



▶周りの人が気をつけること

- ☐ 給食配膳のルールを守る
アレルギー食材が混ざってしまうことを防ぐために、配膳にはルールがあります。「この位なら大丈夫」と判断せずルールを守りましょう。
- ☐ 食べ物の交換をしない
- ☐ いつもと様子の違う人がいたら、大人に知らせる



10月10日は目の愛護デー



スマホやタブレット、ゲームなどで、気づかぬうちに目を使いすぎていませんか？タブレットは画面から30cmの距離をとる、30分に1度は目を休ませる時間をとるなど、日頃から目を大切にしましょう。また、色の見え方には一人ひとり違いがあります。「色の区別がしにくい」「色の見え方が気になる」など、気になることがあれば、担任の先生や養護教諭に声をかけてください。