

食は人を良くする

北中学校 食育だより

令和4(2022)年4月

入学・進学おめでとうございます。新年度がスタートしました。
新しいクラスでの昼食時間も始まります。新型コロナウイルス感染拡大防止のため友達とおしゃべりをしながら食べることはできませんが、少しでも楽しい時間になるように、一人一人が気をつけましょう。

みんなで協力して安全・安心な昼食時間にしましょう。

◎すばやく準備をしましょう。

机上整理をする。
教室移動は素早くする。

◎「いただきます」の前に必ず石けんで手をあらいましょう。

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。
また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。
細菌などを体の中に入れないためにも以下の洗い方を参考にしてください。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



◎食事中はしゃべらずに食べましょう。(黙食)

こんな時だからこそ五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)で味わいましょう。

北中学校での昼食(「北中ナビ」より抜粋)

- 家から持参した弁当もしくは中学校給食を、各自の教室でいただきます。
- 湯茶の用意を学級単位でしますが、水筒等で持参してもよいです。ただし、お茶・水・スポーツドリンクに限ります。ジュース・炭酸ドリンク等は認めていません。
- ペットボトルは、お茶・スポーツドリンクについて許可します。ただし、学校で多量のペットボトルは処分ができないので、各自が家に持って帰るようにしてください。500ml以下の紙パックの飲み物については、昼食用にのみ持参できます。

★中学校給食もぜひご利用ください。

食育だより「食は人を良くする」

今年度より北中学校に赴任しました、栄養教諭の平田由佳です。
この食育だよりは、北中学校の生徒・保護者のみなさんに向けて、食べ物や栄養について知ってほしいことや考えてみてほしいこと、興味をもってほしいことなどを発信していく予定です。どうぞよろしくお願い致します。

