

給食だより

令和2年6月

舞鶴市立 明倫小学校

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

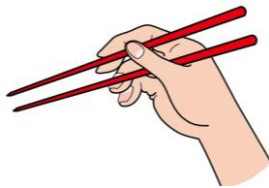
できていますか？

正しい食事のマナー

ふだんの給食や食事の時をふりかえり、正しいマナーで食事ができているか見直しましょう。



食器のならべ方を
知っている。
()



おはしが正しく
使える。
()



給食当番のときは
正しい服装ができて
いる。
()



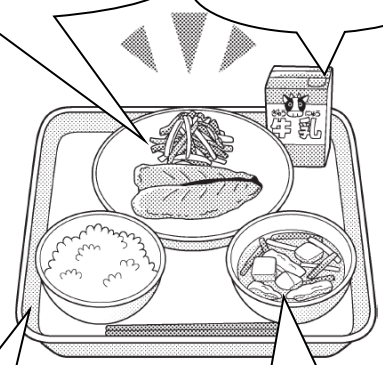
外出後や、食事の前
にはせっけんで手洗
いしている
()

～食器の並べ方～

食器はどこに並べてもよいというものではなく、「一汁三菜」を基本として食器の配置が決まっています。しかし近年は、お椀や小鉢に盛り付けないワンプレートなどのメニューも多く、配置を知らない子どもが増えています。給食では、図のようにおき、当番や自分たちで食器をトレイに並べます。食事や給食を振り返り、家庭でも意識して並べましょう。

小さなおかずは左奥

牛乳は右奥



主食は左

大きなおかずは右

～はしの持ち方～



①正しいえんぴつ
の持ち方で、はしを1
本持つ。



②はしを「1の字」
を書くように、た
てにうごかす。



③もう1本のはし
を親指のつけね
から、中指と薬指
の間に通す。



④上のはしだけをう
ごかすように練習
する。

～身じたく、手洗い～

給食当番は、配膳の前にマスクや帽子、白衣などで身じたくを整えます。つめがのびていないかなども確認し、清潔な状態で給食の準備をします。

とくに、いろいろなものに触る手には、汚れがたくさん付着しています。手を洗わずに食事をしたり、口や鼻、目などを触ったりすることで手についた菌やウイルスなどが体に入り込み、かぜや食中毒などに感染してしまうことがあります。

これらの予防に有効なのは、石けんを使った「手洗い」です。石けんを使って手のひらや手の甲はもちろん、残しやすい指の間、親指、指先やつめ、手首もしっかりと洗い、よくすすぎ、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。きれいに手を洗うと自分だけではなく周りの人への感染も防ぐことができます。

給食当番の身じたくチェック

□帽子から
髪の毛が
出ない
ようにする

□清潔な
白衣を
着る

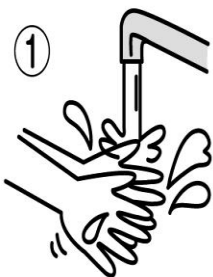
□マスクを
きちんと
つける

□手は
石けんで
きちんと
洗う

□つめを
短く切る



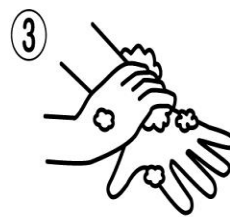
正しい手洗いの仕方



① 手を水でぬらす。



② せっけんをつけて、手のひらを洗う。



③ 手のこうを洗う。



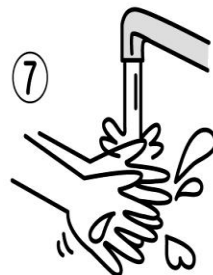
④ 指の間を洗う。



⑤ 指先・爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 水でよく洗い流す。



⑧ 清潔なハンカチや
タオルでふく。