

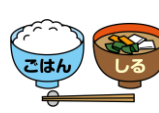
3月食育たより

令和4年3月号
大府市教育委員会

ねんかん きゅうしょく じ かん ふ かえ 1年間の給食時間を振り返ってみよう！

きゅうしょく やくそく かくにん ◎ 給食の約束やマナーを確認してみよう！

きゅうしょく じ かん やくそく しょく じ ねんかん ふ かえ
給食時には、さまざまな約束や食事のマナーがあります。この1年間を振り返りながら、一つ一つ確認していきましょう。

きれいに手を洗う 手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。 	給食当番の身じたく みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身に付けて、責任をもって仕事をすることが大切です。 	素早い給食準備 クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。 	食器の位置や持ち方 ご飯は左、汁物は右に食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身に付けられます。 
はしの持ち方 下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずにきれいに食べられるようになります。 	食事のあいさつ 食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。 	姿勢正しく黙食 よい姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけたりしないようにするために静かに食べます。 	よくかむ よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康によい効果がたくさんあります。 
興味をもつ 給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があり、食事が楽しくなって、人生が豊かになります。 	好き嫌いをなく食べる 給食はいろいろな食べ物に出会え、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。 	残さず食べる 給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。 	あと片付け 決まった場所に食器を置き、重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人一人が気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さん喜びます。 



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」です。



※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。