

# 給食で食を考えましょう !!

## ☆食事のマナーについて考えよう☆

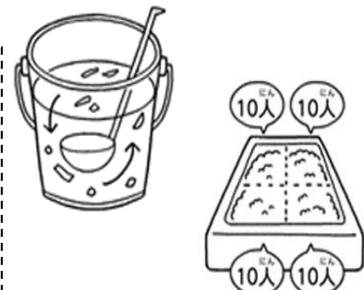
給食の時間は、単に食事をとるだけでなく、食事のマナーや協力することの大切さを学ぶ場でもあります。皆さんが安全に気持ちよく給食時間過ごすためには、どんなことに気をつけなければよいかを考えてみましょう。

**準備** 給食当番は、クラスみんなの給食を準備する大切な仕事です。ふさわしい身支度をしているか確認しましょう。



給食当番の人も給食当番以外の人も、トイレをすませ、きれいに手を洗いましょう。配膳はクラスの人数分を目安に等分に分けられる工夫をしましょう。

**給食の盛り付けポイント** 汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんやグラタン等の四角い食缶の場合、クラスの人数が40人であれば、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



**食事中** 楽しい話題で楽しく会食したいところですが、感染予防が重要な今では“黙食”が基本になります。食べ終わったらすぐにマスクを着けましょう。給食は、残さず食べることで、皆さんに必要な栄養素をとることができます。

好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。牛乳は飲み残しがないようにパックの隅にストローを当て、最後まできれいに飲みきりましょう。



**後片付け** 食べ終わった食器類は食べ残しやゴミが挟まらないように重ねましょう。給食当番は、所定の位置に食器、食缶等を返却しましょう。給食の食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったりかけたりして、他の生徒や給食調理員さん、配膳員さんがけがをすることにつながります。また、スプーンやはしも、曲がったり折れたりしないよう、ていねいに扱いましょう。きれいに向きがそろった食器などが返ってくると、とても気持ちの良いものです。「いただきます」「ごちそうさま」の声かけと共に感謝の気持ちを伝えましょう。

よいマナーで気持ちのよい給食時間にしましょう！

