

# 給食で食を考えましょう!!

食事マナーを守り

楽しい食事時間を過ごす  
ことができますか?



みなさんは食事マナーと聞くと何を思い浮かべますか。食事マナーとは一緒に食卓を囲む人が気持ちよく楽しく食事の時間を過ごすためのものです。給食の時間は、昼食をとるだけでなく、食事マナーや協力することの大切さを学ぶ場でもあります。この機会に楽しい給食時間を過ごすことができるか見直してみましょう。

## 準備

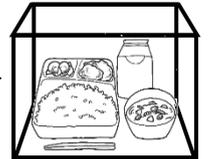
給食当番は、クラスみんなの給食を準備する大切な仕事です。できているかを確認してみましょう。

- 爪は短く切っていますか。
- 手をきれいに洗いましたか。
- ふさわしい身支度ができましたか。
- 盛り付け見本を確認しましたか。



マスクは鼻と口をおおきましょう。

なるべく最初の配膳で盛り切ってしまいましょう。



※給食当番以外の人は、トイレをすませ、きれいに手を洗い、配膳中は席に座って静かに待ちましょう。

☆盛り残しが残菜になってしまうことが多いようです。



## 食事中

給食は、残さず食べることで、みな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。

- 食器は正しい位置に置くことができますか。
- おわんは手にもって食べていますか。
- よい姿勢で座っていますか。
- 食事にふさわしい会話や声の大きさと楽しく食べることができますか。



## 後かたづけ

給食当番は、所定の位置に食器、食缶等を返却しましょう。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。かたづける前に確認しましょう。

- 食器の上に食べ残しや袋のゴミはありませんか。
- スプーンやはしは、向きをそろえて食器かごに返しましたか。
- 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を伝えることができましたか。
- 翌日も気持ちよく準備ができるように、配膳台をきれいにしましたか。



マナーを守り気持ちの良い給食時間にしましょう!