

# 食育だより☆「ハッピーランチ♪」



## 給食当番のお仕事を振り返ろう！

★みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決まりがあります。この1年間を振り返り、お仕事の内容をチェックしてみましょう。

### チェックポイント①

給食当番の身じたくについて  
( )に入る言葉を下から探して、書きましょう。

つめ 手 ハンカチ  
はくい 白衣 ぼうし マスク



### チェックポイント②

次の文章について、○か×かで答えましょう。

①時間がなければ手を洗わなくてもよい。

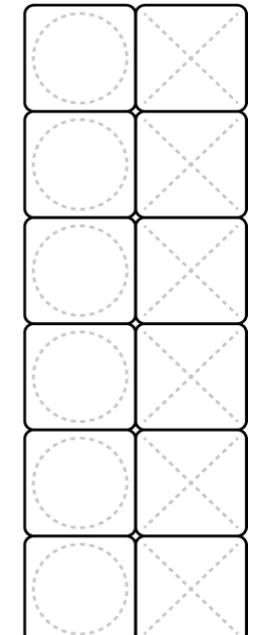
②白衣を着たままトイレに行ってよい。

③体調が悪いときは、給食当番の仕事を休んでよい。

④髪の毛が長い人はそのままよい。

⑤好きな子には好きな物だけ盛りつけてよい。

⑥おかずを床に落としたら先生に報告する。



うるま市立学校給食センター  
与勝調理場  
☎ 978-3522

3月の食育目標  
1年間の給食をふりかえろう

### ◎給食の約束やマナーを確認してみよう。

給食時間には、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、一つひとつ確認していきましょう。

きれいに手を洗う	給食当番の身じたく	素早い給食準備	食器の位置や持ち方
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。	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つけて、責任をもって仕事をすることが大切です。	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、食べるることができます。	ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。お椀は正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。

はしの持ち方	食事のあいさつ	姿勢正しく黙食	よくかむ
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、料理を残さずきれいに食べられるようになります。	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。	良い姿勢で食べると、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ないようにするため静かに食べます。	よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかつてよりおいしく感じるなど、心と体の健康に良い効果があります。

興味をもつ	好き嫌いなく食べる	残さず食べる	後片付け
給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるよう工夫されています。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。	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。	決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わる、調理員さんも喜びます。	きのうの給食をふりかえり、ひとりで洗い物をするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わる、調理員さんも喜びます。