

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
- 白い 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り先生に報告する。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◎給食の約束やマナーを確認してみよう。

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、一つひとつ確認していきましょう。

<p>きれいに手を洗う</p> <p>手に付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。</p>	<p>給食当番の身じたく</p> <p>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。</p>	<p>素早い給食準備</p> <p>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。</p>	<p>食器の位置や持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。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つけられます。</p>
<p>はしの持ち方</p> <p>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。</p>	<p>食事のあいさつ</p> <p>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。</p>	<p>姿勢正しく黙食</p> <p>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に、静かに食べます。</p>	<p>よくかむ</p> <p>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、心と体の健康に良い効果がたくさんあります。</p>
<p>興味をもつ</p> <p>給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。</p>	<p>好き嫌いなく食べる</p> <p>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、ひと口でも食べてみましょう。</p>	<p>残さず食べる</p> <p>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のが大切です。</p>	<p>あとかたづけ</p> <p>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り、調理員さんも喜びます。</p>