

# 給食だより

令和2年6月

舞鶴市立中筋小学校

できていますか？

## 正しい食事のマナーを身に付けよう！

ふだんの給食や食事の時をふりかえり、正しいマナーで食事ができているか見直しましょう。



食器のならべ方を  
知っている。

( )



おはしが正しく  
使える。

( )



給食当番のときは  
正しい服装ができ  
ている。

( )



外出後や、食事の前  
にはせっけんで手洗  
いしている。

( )

### ～食器の並べ方～

食器はどこに並べてもよいというものではなく、「一汁三菜」を基本として食器の配置が決まっています。

給食では、図のようにおき、当番や自分たちで食器をトレイに並べます。食事や給食を振り返り、家庭でも意識して並べましょう。

小さいおかずは左奥

牛乳は右奥



パン・ごはん  
は左

大きいおかずは右

### ～はしの持ち方～



①正しいえんぴつの  
持ち方で、はしを1  
本持つ。



②はしを「1の字」  
を書くように、た  
てにうごかす。



③もう1本のはし  
を親指のつけね  
から、中指と薬指  
の間に通す。



④上のはしだけをう  
ごかすように練習  
する。

# ～身じたく、手洗い～

給食当番は、みんなが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。給食当番の時は、清潔な身支度ができているかどうか確認しましょう。



## 👏👏 石けんを使った手洗い 👏👏

いろいろなものにふれる手には、汚れがたくさん付着しています。手を洗わずに食事をしたり、口や鼻、目などを触ったりすることで手についた菌やウイルスなどが体に入り込み、かぜや食中毒などに感染してしまうことがあります。

これらの予防に有効なのは、石けんを使った「手洗い」です。石けんを使って手のひらや手の甲はもちろん、残しやすい指の間、親指、指先やつめ、手首もしっかりと洗い、よくすすぎ、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。きれいに手を洗うと自分だけではなく周りの人への感染も防ぐことができます。

