

# 給食だより

令和5年 5月  
舞鶴市立吉原小学校

給食は、とても楽しい時間ですが休み時間ではありません。食器の並べ方や、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。毎日の給食の時間を通して、みんなが気持ちよく食べられるようにしましょう。

## 給食当番の身じたく

給食など食事のときに身じたくを整えることは、自分やまわりの人が気持ちよく食事をするために大切です。当番にふさわしい、清潔な身じたくができているか確認してみましょう。

髪の毛が出ないようにする。

つめを短く切る。



マスクは口と鼻が隠れるようにつける。

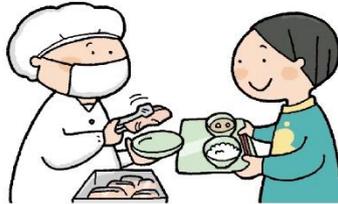
石けんを使って手を洗う。

## 安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

給食当番はしゃべらずにすばやく身じたくをしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



～石けんを使って手を洗おう！～

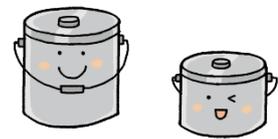


石けんを使ってしっかり手を洗うことは、病気やウイルスから体を守るとても大切な予防方法のひとつです。特に、指先や指と指の間、親指や手首などの洗い残しに気をつけて洗いましょう。





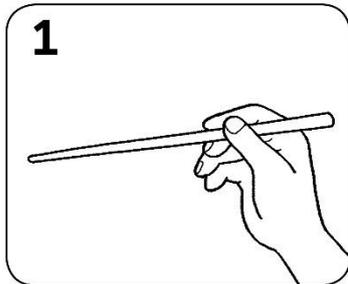
## ～給食時間の約束～



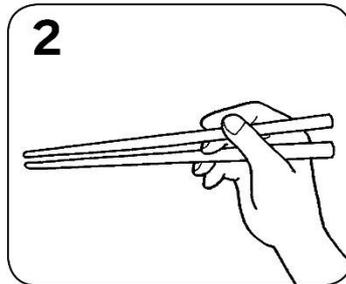
食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。給食時間が楽しい雰囲気になるように、みんなで協力しましょう。

<p>茶わんや汁わんは 手に持って食べましょう。</p> 	<p>好ききらいをしないで 食べましょう。</p> 	<p>食事中は 立ち歩かないようにしましょう。</p> 
<p>静かに味わって食べましょう。</p> 	<p>よくかんで食べましょう。</p> 	<p>食器に食べ物がついていないか 確認しましょう。</p> 

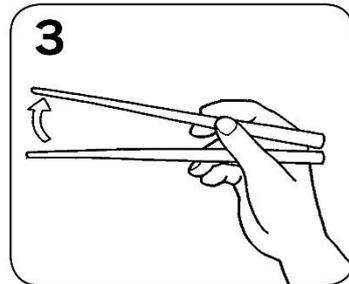
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント

