



食育だより



令和4年度 第2号
我孫子市立並木小学校

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1カ月が経とうとしています。

新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。

新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきたいと思います。そのためのポイントを紹介いたします。

かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

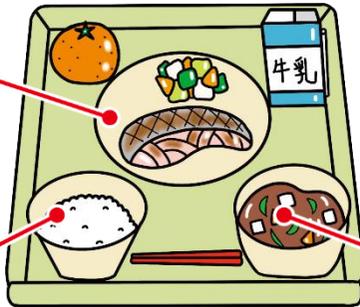
以前のように、班の形になって給食を食べるのはもう少し先になりそうです。

この機会に、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

また、食事のマナーについては、各自で次の3つの確認をしてみましょう。

① 食器の配ぜんを確認

おかずは奥に



ごはんは手前の左側

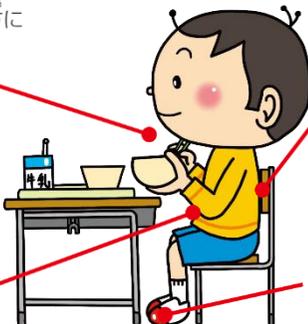
※左利きの方は、左右逆にするとうまいかも

みそする・スープは手前の右側



② 背中を伸ばして

体は料理の方に
向けて



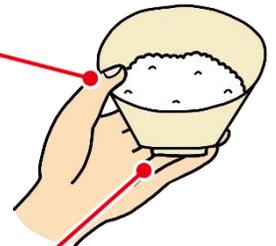
背筋を伸ばす。

ひじをつかない。

足を組まず、そろえて床に付ける。

③ お茶わんは手に持って

親指をわんの
へりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

えいせい き しょうじ 衛生に気をつけて食事をしよう

新型コロナウイルス感染症は新たな変異株も発生し、更なる感染拡大が心配されています。食事をするときの衛生面の注意点を今一度振り返りましょう。給食の前には、しっかり石けんで手洗いをすることはもちろん、配膳台をきれいに拭く、毎日の清掃を丁寧に、換気をするなど、教室環境の衛生にも気を配りましょう。

また、かぜをひかないように栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠をとって体調を整えましょう。



- 手は石けんできれいに洗いましたか？
- 手を洗った後は清潔なハンカチでふきましたか？
せっかく手を洗ってもハンカチが不衛生だとまた、ばい菌がついてしまい、意味がありません。
- しっかり水気をふきとってからアルコール消毒しましたか？
- 給食を受け取る時も、マスクをしましょう。

- 配膳台はきれいにふきましたか？
- 配膳台を拭く台ふきは、きれいに洗ってしっかり乾かしていますか？
きちんと洗って乾かさないとカビが発生します！



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

ねが
お願い

お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

- 教室は整頓されていますか？
- ほこりがたまったり、虫が発生したりしていませんか？
- 窓と廊下側の扉を開け、十分換気をしていますか？
- 机と机の間隔を空けていますか？

