

# 給食だより 5月

都立農産・都立南葛飾高等学校グループ

## ルールを守って楽しい給食を

食堂は、みんながそろって食事をする場所です。他人の迷惑にならないよう、清潔に使いましょう。なお、食堂での食事は、セルフサービスです。次の注意を守って、一人一人が楽しく規律ある食事時間を過ごしましょう。



## <<食堂使用上の注意と心得>>

- ① 食事前には、必ず手を洗いましょう。
- ② 食事の方法は、セルフサービスです。  
食前 所定の場所から、おかずのトレイ・はし・牛乳・ご飯・汁物を順番に取りましょう。  
食後 所定の場所にお盆・食器等を返しましょう。他人に頼むのは、やめましょう。
- ③ 食前・食後のあいさつを忘れずにしましょう。
- ④ 指定通りに静かにならびましょう。
- ⑤ 食事は、きちんとテーブルについて食べましょう。
- ⑥ 紙くず、残菜等は、所定の場所に捨てましょう。
- ⑦ 食器等は、ていねいに扱い所定の場所に返しましょう。
- ⑧ おかずや牛乳等をテーブルや床にこぼしたら、責任を持って片づけましょう。
- ⑨ 持込み・持ち出しは、絶対にしないようにしましょう。
- ⑩ 先生や友達と楽しく食事をしましょう。



## <<給食室からのお願い>>

給食室では、毎日心をこめ細心の注意を払って調理しています。作る人、食べる人の共通理解で素晴らしい給食にしていきたいですね。

- 1) 食堂に来る生徒が少ないとがっかりします。また残さず食べてくれるととても励みになります。
- 2) 残った物は絶対に持ち出さないで下さい。食中毒等の危険性があります。

一人一人が衛生には充分注意しましょう。

## 正しい手の洗い方を身につけよう

みなさんは、給食を食べる前に手を洗っていますか。また手を洗っていると答えた人でも、どのくらいの時間をかけて洗っているのでしょうか。

手洗いは目に見える汚れを落とせばよいのではなく、目に見えない食中毒を起こす細菌を洗い落とす役割もあります。それには石けんを使って、手のひら、手の甲、指の間、親指、手首までしっかり洗う必要があります。もし、いつも水だけですぐに洗い終わるようならあまり効果は期待できません。

みなさんも正しい洗い方を身につけて、毎日手を清潔にしておきましょう。



## 正しい手の洗い方

手のひら

流水で軽く手を洗ってから石けんを泡立てて手のひらを洗います



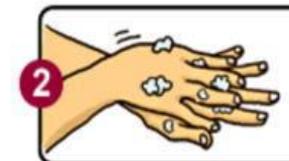
親指と手の甲

両手を組んで指の間をあらいます



手の甲

手の甲をのぼすようにこすりつけます



親指の間

親指と手のひらをねじり洗います



指先、爪のあいだ

指先爪のすきまを念入にこすりつけます



手首

交互に手首を握り回すように洗います



石けんで洗い終わったら、十分水で流し

清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。