給 食 だ よ り

令和８年度　４月号

都立世田谷泉高等学校

給食が始まります！

給食でみなさんに心がけてほしいことです。ルールの確認をしましょう。

①食べる前にはせっけんで手を洗いましょう。

汚れたままの手で食べてはいけません。

食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとても効果的です。

②食事の後はテーブルをウェットティッシュで拭きましょう。

食事をするテーブルは常にきれいにしておきましょう。

食後は、ウェットティッシュでテーブルをきれいに拭いてから帰りましょう。

みんなで食事をするテーブルです。食べる前も後もみんなが気持ちよく使えるように心がけましょう。

③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。

食べ物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。

④苦手なものや初めてのものも、ぜひ味わってみましょう。

給食がさまざまな料理や食材との出会いの場となれば嬉しいです。

⑤主食とおかずは交互に食べましょう。

一つの種類の料理ばかり食べていると、栄養にかたよりが生じやすく、行儀が悪く見えてしまいます。

主食とおかずの味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。

⑥食べ終わったら速やかに退席しましょう。

⑦後片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。

⑧牛乳の飲み残しは捨てて、ビンにふたをして返却しましょう。