

給食だより



令和7年度 4月号 都立世田谷泉高等学校



\●●●//┪ 給食が始まります! \↓●●ノ彡♪



給食でみなさんに心がけて欲しいことです。ルールの確認をしましょう。

 食べる前には、必ずせっけんで手を洗いましょう。 食事前の手洗いは、風邪や病気、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等で拭きましょう。

食事をするテーブルは、最初にきれいにしてから食事をしましょう。 食後も、ウェットティッシュ等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。

食べ物となった動物、植物の命、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。

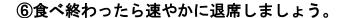
④苦手なものや初めてのものも、ぜひ味わってみましょう。

色々な味を知ることは大切です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。 (食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません)



⑤主食とおかずは交互に、よく噛んで食べましょう。

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、行儀も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。 また、**よく噛む**ことで**『あじわう』**ことができます。 バランスよく食べる**ひけつ**でもあります。





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牛乳の飲み残しはバケツに流して、ビンにふたをして返却しましょう。



