



給食が始まります！



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。

① 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としましょう。

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。



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 牛乳の飲み残しはバケツに流して、ビンにふたをして返却しましょう。

