

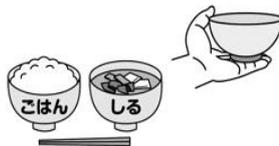
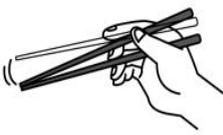
3月給食だより

令和6年2月22日
江戸川区立松江第三中学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

さて、給食時には、さまざまな約束や食事のマナーがあります。はしの持ち方や食べる時の姿勢などは、学校の給食だけでなく、日頃の食事の場面でも取り組んで欲しいことです。この1年間を振り返りながら、一つひとつ確認していきましょう。

1年間の給食を振り返ってみよう！

<p>きれいに手を洗う</p> <p>手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。</p> 	<p>給食当番の身じたく</p> <p>みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をするのが大切です。</p> 	<p>素早い給食準備</p> <p>クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。</p> 	<p>食器の位置や持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。</p> 
<p>はしの持ち方</p> <p>下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p>食事のあいさつ</p> <p>食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 	<p>姿勢正しく 静かに食べる</p> <p>良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけないようにするために静かに食べます。</p> 	<p>よくかむ</p> <p>よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康によい効果がたくさんあります。</p> 
<p>興味をもつ</p> <p>給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなったりして、人生が豊かになります。</p> 	<p>好き嫌いなく食べる</p> <p>給食はいろいろな食べ物に出会え、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。</p> 	<p>残さず食べる</p> <p>給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。</p> 	<p>後片付け</p> <p>決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。</p> 