

給食だより

光市立光学校給食センター
平成22年9月

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂ることだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年か後に食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

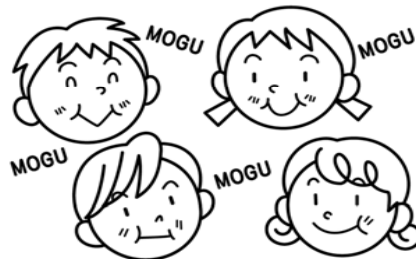
好ききらいしなないで 何でも食べよう!

すききらいをなくす 5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



よい姿勢で食べていますか?
2つの3角形ができているかな?

ポイント

頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう!



ポイント

体と机の間はこぶし1つ分くらい開けます

和食の配ぜん



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶碗を左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

給食の配膳もごはんを左に置きましょう

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

ココをチェック! 洗い残しが多いところ



給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか?
ぼうしの中に髪の毛を入れていますか?
マスクを忘れていませんか?
手をきれいに洗いましたか?

