

食育 5月

だより

和木町立学校給食センター
栄養教諭 河口静佳



久しぶりの学校が始まり、なかなか生活リズムが整っていない人も多いのではないのでしょうか。少しずつ正しい生活習慣に戻していきましょう。

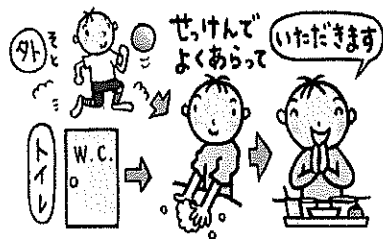
ゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾ります。行事や季節を感じながら給食を食べましょう。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になる



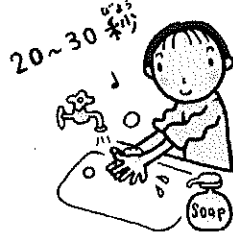
いつ洗う？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

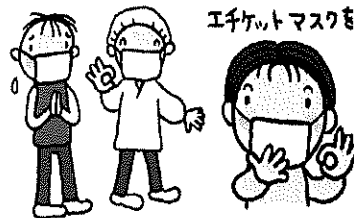
食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

ウイルスをしっかりと落とすために



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

人にうつさないように注意



エチケットマスクも！

給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいましょう。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

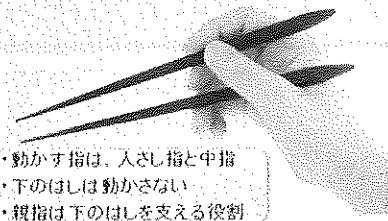
正しい食事のマナー、できていますか？



★はしの持ち方

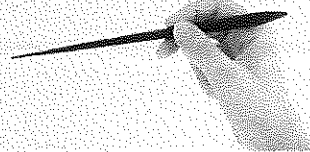
正しいはしの持ち方は、見た目が美しいだけでなく、上手に食べ物をつかんだり、はさむことができます。

正しいはしの持ち方のポイント



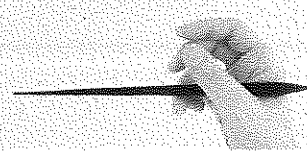
- ・動かす指は、人差し指と中指
- ・下のはしは動かさない
- ・親指は下のはしを支える役割

上のはしの持ち方



えんぴつの持ち方と同じで、親指、人差し指、中指で支えます

下のはしの持ち方



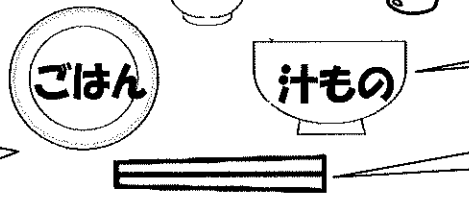
下のはしは、親指のつけ根と薬指の先で支えます

★食器の並べ方

正しく食器を並べることで、食べやすい場所に食器が置いてあるため、スムーズに食器を持つことができます。

奥におかずのお皿を置きます。

一番持つ回数の多いごはんは左手で持ちやすいよう手前の左側に置きます。



当たって倒れないように奥に置きます。利き手側に置くと取りやすくなります。

手前の右側に置きます。

手前に置きます。すぐ持てるよう持ち手を利き手側にしておきます。