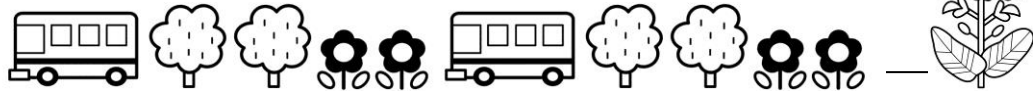


# 5月給食だよ!

平成 30 年 4 月発行 七葉共同調理場



若葉の緑がひときわ鮮やかになり、さわやかな季節になりました。

1年生は、学校の生活や給食に、慣れたでしょうか。給食時には食べるだけでなく準備や後片付けもふくまれています。クラス全員で協力して、ゆっくり会食できるようにしましょう。

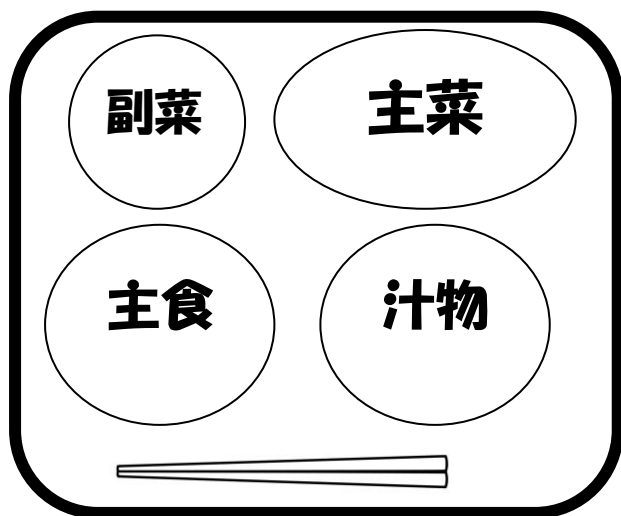
学期の疲れがでてくる時期です。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整えましょう。



## 食事のマナー

望ましい食事作法とは…

正しい会食の仕方とは、正しい食器の並べ方や持ち方、正しいはしの持ち方、食事のあいさつ、などがあげられます。



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膳の基本です。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。

給食の配膳や家庭での食事も見直してみましょう。



新学期になり、学年が上がってごはんや汁の量が増えました。新しい給食の量にまだ慣れていない人や、体調不良などで残してしまう人もいます。少しずつ、自分に見合った適正な食事の量をおぼえてほしいと思います。

七葉共同調理場の給食の目安です。

【ごはんの量 1人】

小学校 低学年 約 130g

中学年 約 165g

高学年 約 200g

中学校 約 210g

以上の量を目安にクラスに配缶していますが、調理場に残ってきた残量確認や、訪問給食時に、盛り付け具合、食べ方などをみて、そのクラスに適量とされる量の配缶を心がけています。

また給食では、できるだけ多くの食材やメニューを取り入れ、安全でおいしい給食づくりを心がけています。食べたことのないもの、苦手なものがあっても、少しずつでもいいので食べてほしいと思います。



### マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



#### 食事の基本 あいさつをしよう



口に食べ物が入った  
ままおしゃべりする



がちがちやと  
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふさわしく  
ない話をする

