食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当（服部）
平成２４年６月１９日
第　３　号

☆ 本日１９日は「食育の日」です。

食べることは生きることの基本

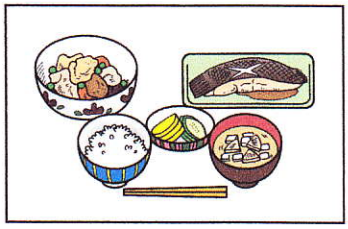
みなさん、こんにちは。今月は「食育月間」です！
さて、今年度の給食が始まってから早２ヶ月が経ちました。小学校でも配膳等はやってきているから何も言わなくても…と思っていましたが、やはり「楽しい給食」のために、今一度確認が必要だと感じました。そこで、今号は、「給食」をテーマにお届けします。

楽しい給食のために

【給食当番のルール】
1．手洗い、うがいをしよう。
2．給食着をきちんと着用しよう。
3．盛りつけは、均等に行おう。

☆チェックポイント☆
・つめはきれいに切ってあるかな？
・石けんをかけて手を洗ったかな？
・給食着のボタンは留めてあるかな？

【和食の配膳】
主食のごはんを左、汁物を右に置きます。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。



「一汁一菜（いちじゅういっさい）」

日本の献立のひとつ。汁は「みそ汁」菜は「おかず」のこと。それに、主食のごはんとお漬物からなる。一菜とあるようにおかずが一品だけの「質素な食事」のたとえだったが、最近は「バランスのよい食事」として見直されてきている。

【食事のマナー】
1．姿勢を正そう。
2．食器をきちんと持とう。
3．他人の迷惑にならないようにしよう。
4．感謝の気持ちを忘れないようにしよう。

食事のマナーを身につける理由は、①自分自身が食事をスムーズにすすめるため、②他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。

【おかわりのルール】
1．自由とします。
（ただし、嫌いな物を残しておかわりすることはできません。）
★個数の決まったおかず等をおかわりしたい時は、まわりに聞こえるように声をかけ合いましょう。

生活保健委員会では、
①給食着の洗濯
②おぼん洗い
③牛乳パックの整理　を
週１ペースで行っています。