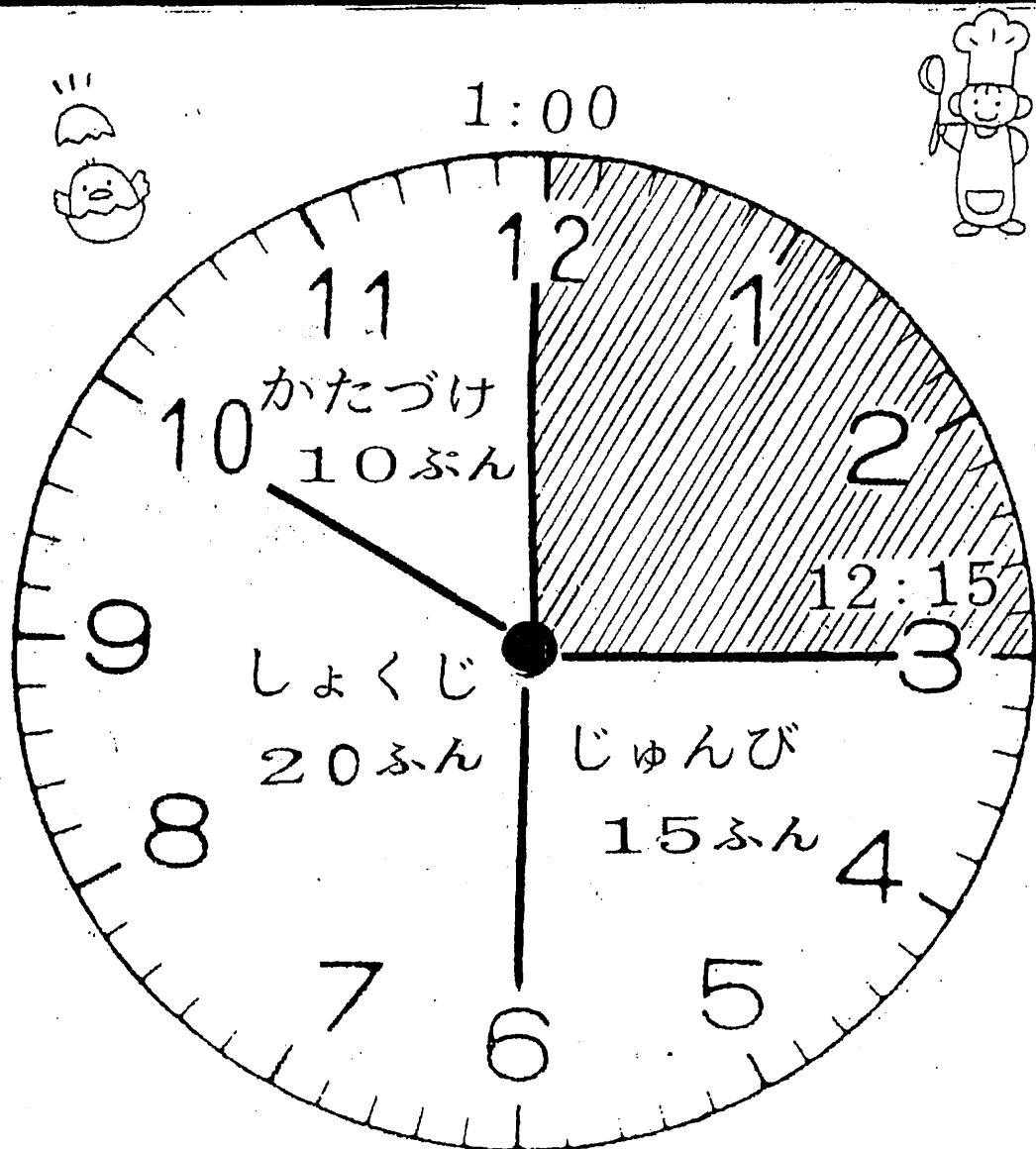


きゅうしょくじかんは
45分かんです。



○ しょくじのじかんは 20分かくらいです。
じかかないにたべられるようにしましょう。

○ 「いただきます。」「ごちそうさま。」を
きちんといえるようにしましょう。

よいしせい で たべましょう。

○ よいしせいで、じょうずにたべましょう。

- ・ しょっきは、てにもってたべましょう。
- ・ せなかをのばして、たべましょう。

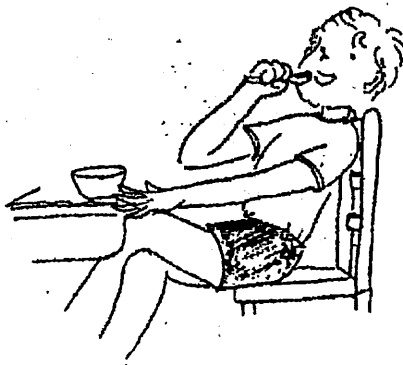


○ ほかに、どんなことにきをつけたらいいかな？

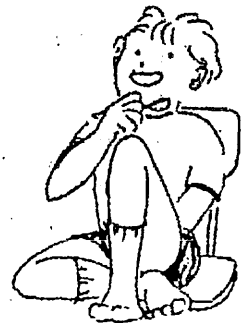
こんなしせいはやめましょう



○ ひじをついて
しょっきをもつ。



○ あしをくんで
グラグラさせる。



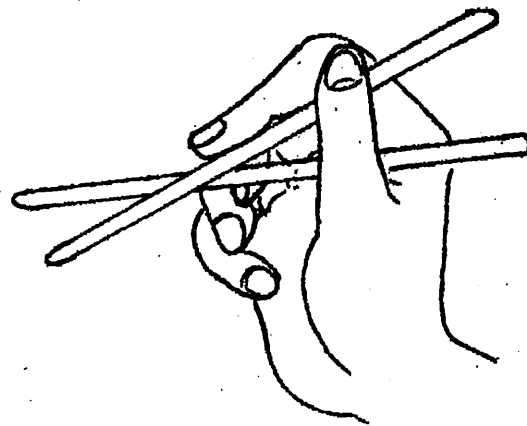
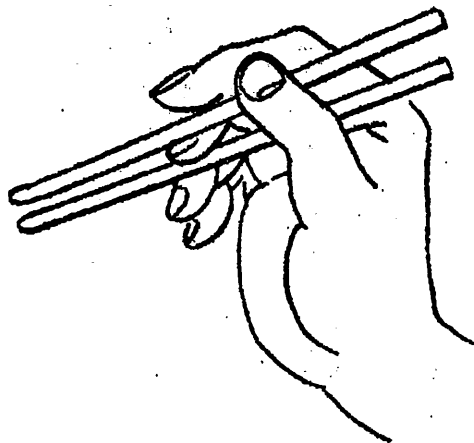
○ たてひざをする。

じょうずに つかえますか？

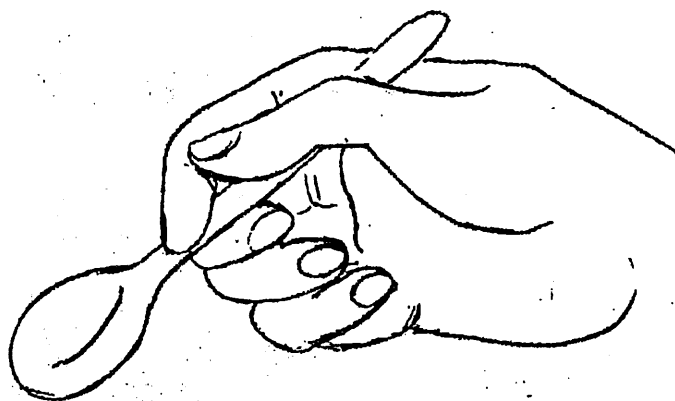
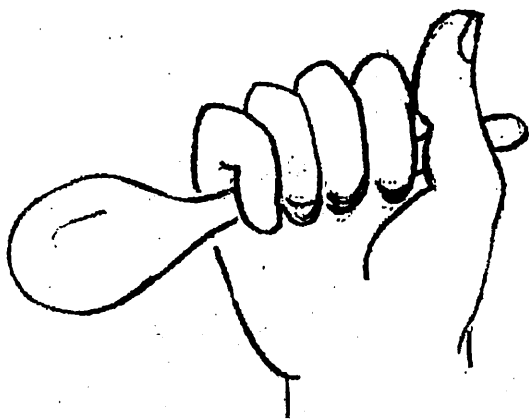
○ おはしやスプーンは、じょうずにもって、
きちんとつかえますか。

○ どちらのもちかたがよいでしょう。

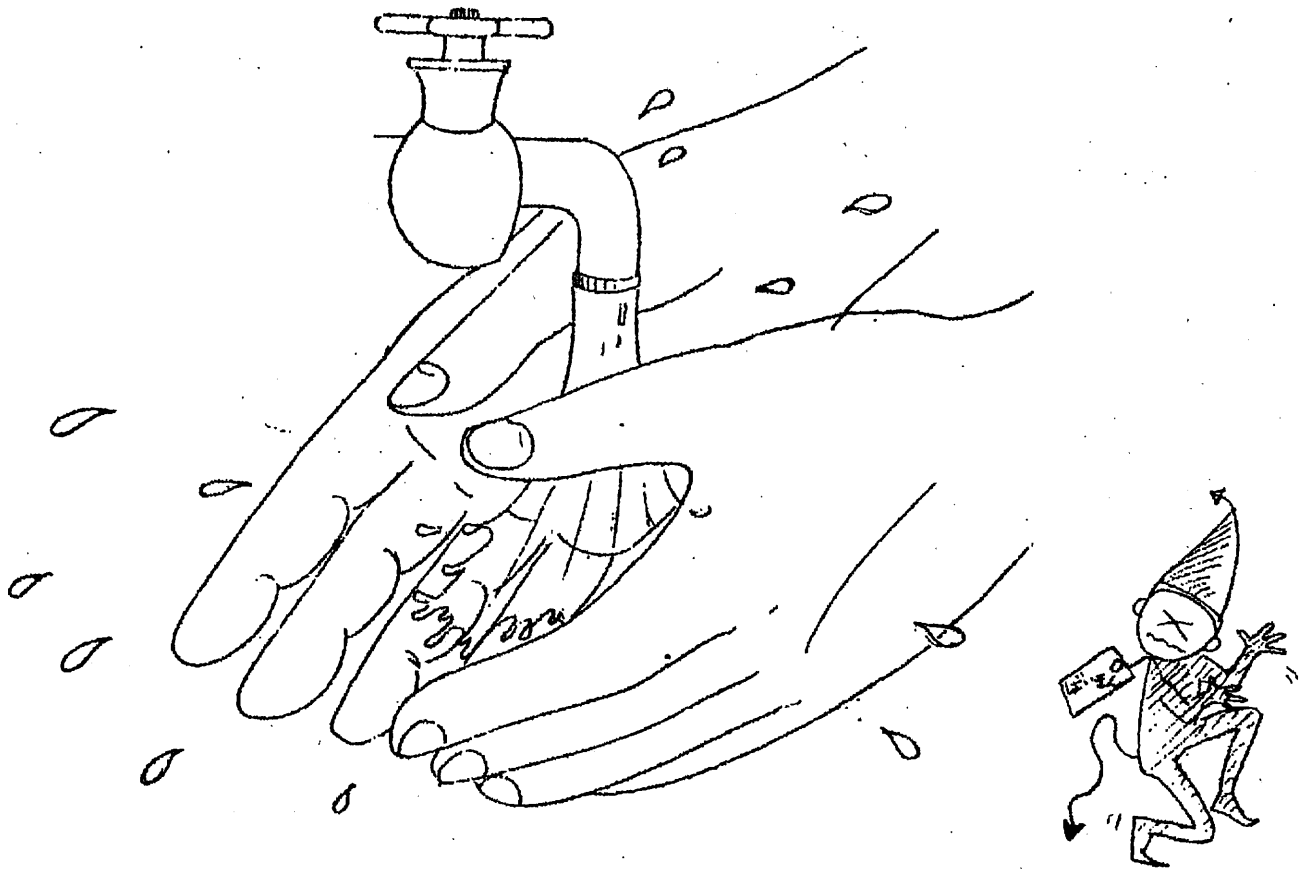
はしのもちかた



スプーンのもちかた



せっけんで きれいに
てをあらいましょう。

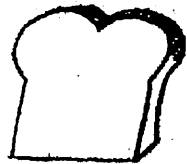


- しょくじのまえには、せっけんをつけて、きれいにてをあらいましょう。
- きゅうしょくせんようのせいけつなハンカチをよういしましょう。
(きゅうしょくぶくろのなかに いっしょにいれておくとよいですね。)

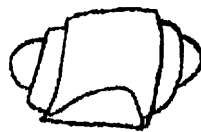
いろいろなパンがあります。



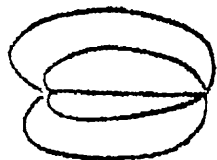
カップパン



しょくパン



バターロールパン



サンドパン



あげパン



ぶどうパン



くろパン



チーズパン



ドッグパン



まるパン



ハンズパン



ごはん

むぎごはん

はいかごはん

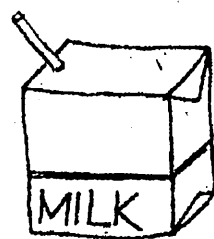
ターメリックライス

(週3回くらい)^{などもあり}

まいにちぎゅうにゅうがでます。

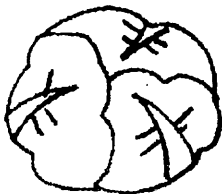
○ ぎゅうにゅうは、じょうぶな
からだをつくれます。

(紙パックの200ccのものです。)



いろいろなたべものができます。

- おかずには、まいにち、いろいろなたべものが
 できます。たべものは、みなさんのからだをしょうぶで
 おおきくするやくめをもっています。
 なるべくすききらいなくたべられるようになるとい
 いいですね。



キャベツ



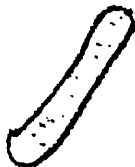
にんじん



たまねぎ



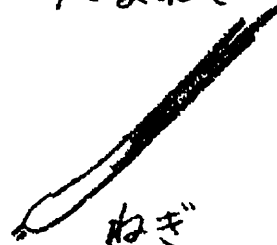
じゃがいも



きゅうり



ピーマン



ねぎ



ほうれんそう



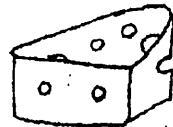
にく



たまご



さかな



チーズ



だいず



とうふ



ちくわ



みかん



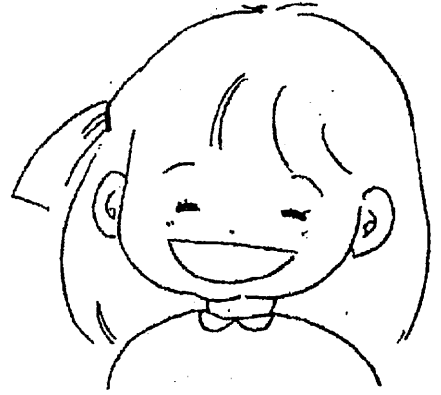
りんご

- ぜんぶたべられますか？
 (このほかにも たくさんあります。)

あいさつ をしましょう。

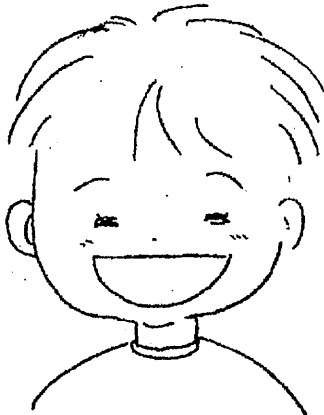
- たべるまえに、みんなでそろって

いただきます



よくかんで たべます。

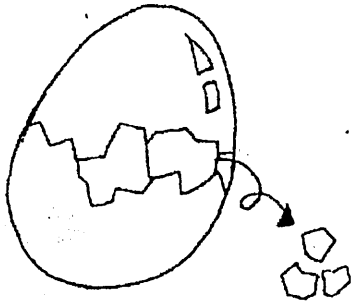
- たべおわったら、みんなでそろって



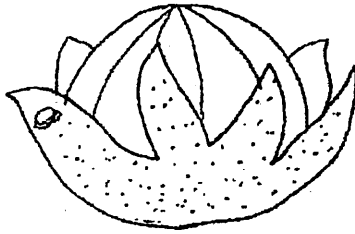
ごちそうさま

- はやくたべおわっても、せきをたたずに、おともだちがたべおわるのをまちましょう。

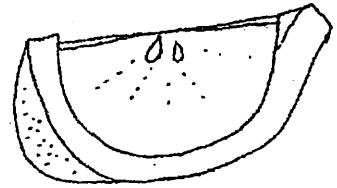
じぶんで むいてたべられますか



ゆでたまごのカラ

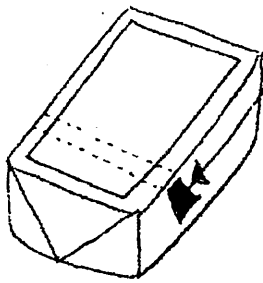


みかんのかわ

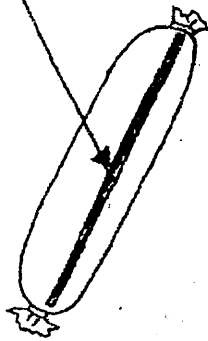


あまなつみかん
(はさく・いよかん)
のかわ

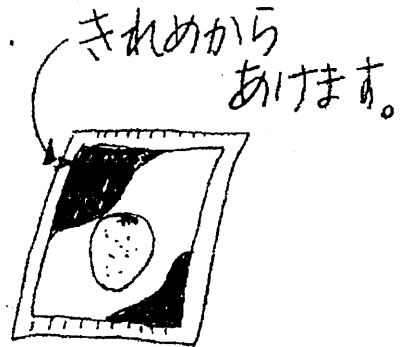
7-7°をひいてむきます。



ベビーフーズ



ぼうーフーズ



いちごジャムなど

きれめから
あけます。

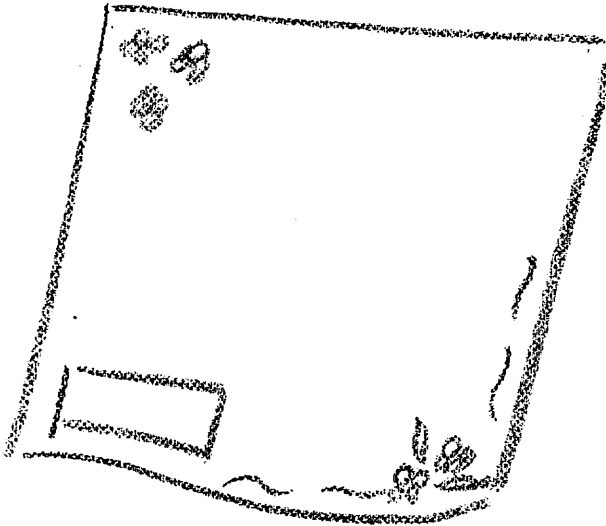
保護者の方へ

給食が始まりますと 自分のことは自分でしなければなりません。

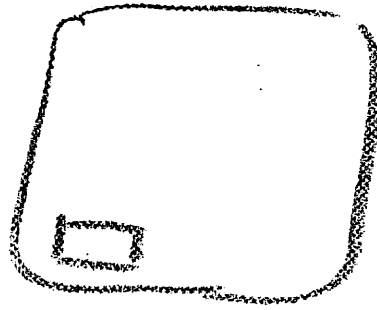
甘夏みかんの皮や、ゆで卵のからなど一年生にはむずかしいかと思いますが、ご家庭でも、ぜひ、自分でできるように練習してみてください。

きゅうしょくでつかうもの
(もってくるもの)

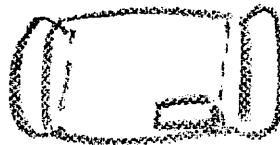
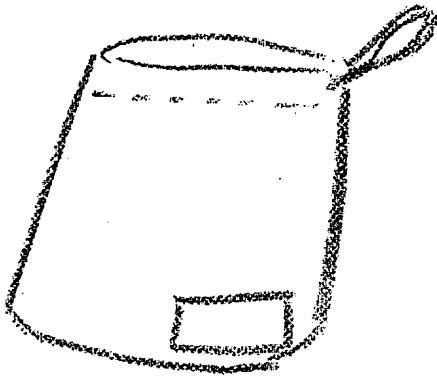
ナフキン1まい (つくえにしきます)



タオルハンカチ1まい
(てやくちをふきます)



きゅうしょくとうばんのときは
マスクもわすれずに



きゅうしょくぶくろにいれましょう

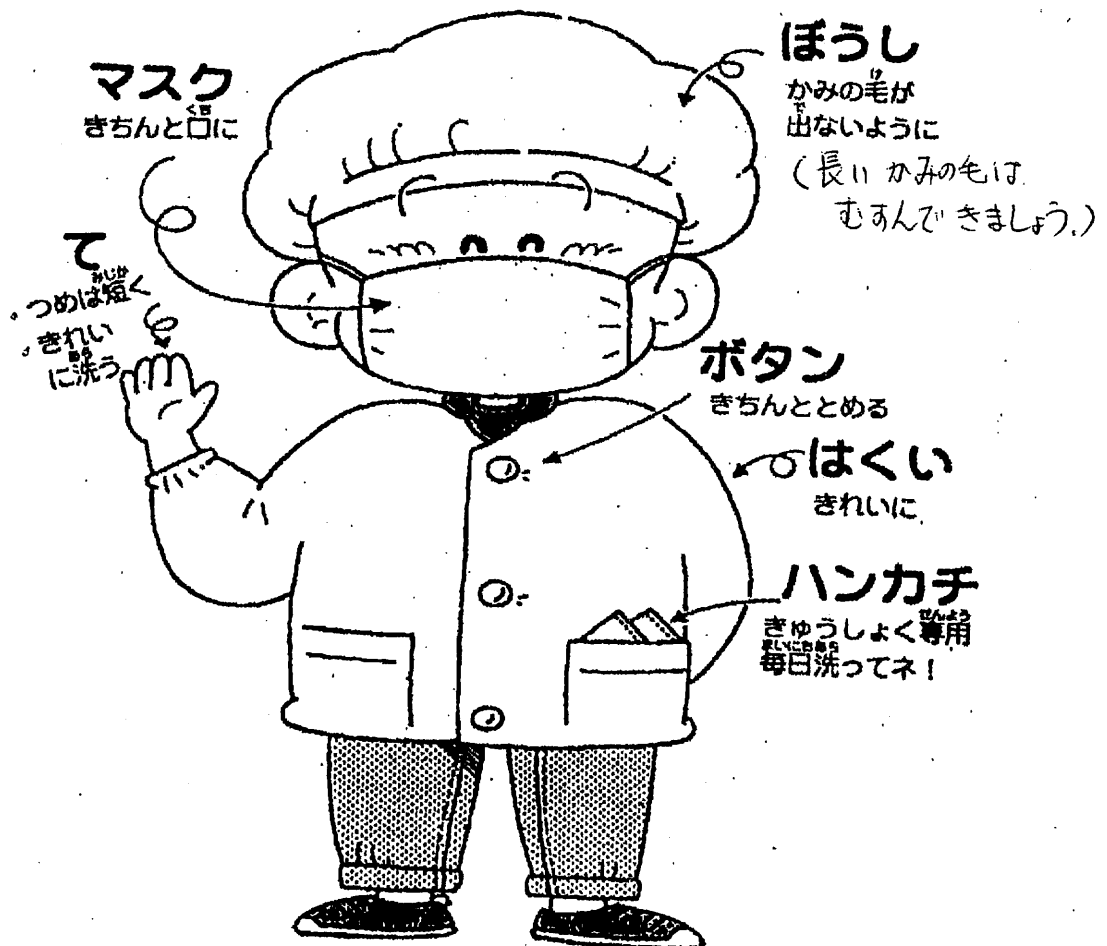
保護者の方へ
洗い替えのために、少なくとも2組は用意し、清潔に使えるように
毎日洗ってアイロンをかけましょう。殺菌になります。

きがえは、ひとりでできますか。

○ きゅうしょくとうばんは、はくいにきがえます。

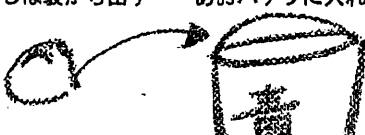
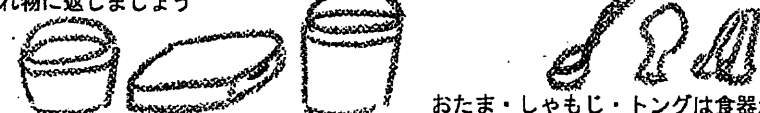
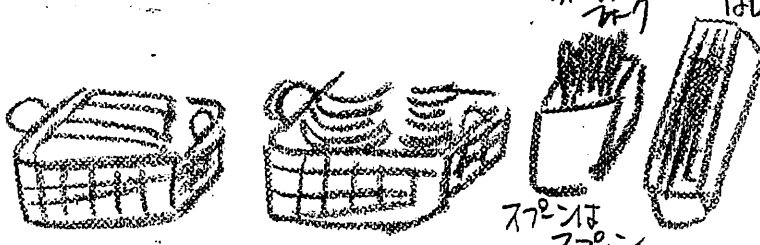
・ ボタンは、きちんととめられますか。

・ ぼうしとマスクも、じょうずにつけられますか。



みんなで、たのしいきゅうしょくにしましょう。

給食のあとかたづけ (例)

パン	<p>たべのこしは袋から出す あおバケツに入れる</p>  <p>給食室へ</p> <p>*サンドパンなどの具はおかずの食缶へ</p>	残さず
ごはん	<p>水は入れない!</p> <p>入っていた紙につつま</p> <p>ごはんは</p> <p>給食室</p> <p>紙はケースへ</p> <p>ケースは空にして</p> <p>*カレーなどまざったものはしょっかんへ</p>	残さず 業者へ
おかず	<p>もとの入れ物に返しましょう</p>  <p>おたま・しゃもじ・トングは食器かごへ</p>	残さず
牛乳・発酵乳・その他	<p>親指で上からぐっとおして ひらく</p> <p>つなぎ目でひらき</p> <p>*飲み残しは自分で給食室へもってきてあけること</p> <p>発酵乳はひらかずにべちゃんこに</p> <p>*ストローとストローのふくろはとる</p> <p>中がアルミのものは開かずにつぶす</p> <p>たたんでOK</p> <p>バケツで水洗い</p> <p>かごに並べて水切り</p>	業者引き取り 燃やすゴミ
ごみ	<p>ストロー</p> <p>ストローのふくろ</p> <p>パンのふくろ</p> <p>ジャム</p> <p>チーズ</p> <p>アルミのふた</p> <p>デザートカップ</p> <p>なっとうカップ</p> <p>ふた</p> <p>→ バケツで洗う → 水をきる</p> <p>→ クラスでまとめて給食室へ</p> <p>→ クラスでまとめて給食室へ</p> <p>→ 水で洗う → ふせて水を切る → かさねて給食室へ</p> <p>→ クラスでまとめて → かさねて給食室へ</p> <p>*たべのこしは食缶にあげる</p> <p>デザートのは</p> <p>ふた</p>	リサイクルプラです 廃棄プラ 小さな金属 業者引き取り リサイクルプラ 燃やすゴミ
しよつき・おぼん	<p>入っていたものにきちんとかさねて入れる</p>  <p>スプーンは スプーン</p> <p>はしは 箸</p>	カウンターにもどす