



# 給食だより

令和2年9月号  
杉並区保育課

給食は、子どもたちが楽しみにしている時間ですが、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、私語を慎んだり、おともだちの顔が今までのように見えずらかったりと、昨年度までとは、様変わりしました。しかし、各施設で楽しい食事時間になるよう、創意工夫をしています。  
ご家庭でも、この機会に食事のマナーについて一緒に確認してみましょう。

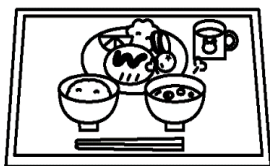
## 食事のマナー 1・2・3

マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ち良く食事をするための「心遣い」です。

### ①食事の準備

#### ※食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 食卓を清潔にする。
- お皿の位置も気にしてみる。  
ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、食具は手前側に置いています。



### ②正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように気をつけましょう。

- 背すじをまっすぐ伸ばす。
- テーブルにひじをつかない。
- お茶碗やお椀に手を添える。
- 両足が床につくよう、いすの高さを調整されている。
- テーブルとおなかの間は、こぶしひとつ分あける。



### ③食事中

- 片手を机の下におろしたり、ひじをついたりしない。
- 口をお皿に近づけて食べない。
- お皿を持って(持てない場合はお皿の端を支えて)食べる。
- はしやスプーンを正しく持つ。
- 口に食べ物が入っている間は話さない。



家庭でも大人が見本となると良いですね。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。いざという時のために飲料水、缶詰、調理せずに食べられる備蓄食料品(アルファ化米、レトルト食品等)の備えを、最低でも3日分(9食分)確保しておくで安心です。

医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか)も準備しておきましょう。

1日に必要な水の量の目安は、大人で3ℓ、1歳未満の乳児は1ℓです。



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ポンベも忘れずに。



育児用粉ミルクやベビーフード等を備えておくで安心ですね。

