



じゅんぴ 給食の準備をじょうずにしよう

みじたくを整えよう

つめは短く切りましょう。



清けつなエプロンを
身につけましょう。

エプロンは、毎週金曜日には持ち帰
って洗い、いつも清けつなものを身に
つけましょう。



かみの毛が出ないように
かぶりましょう。

マスクはきちんと
鼻と口につけましょう。

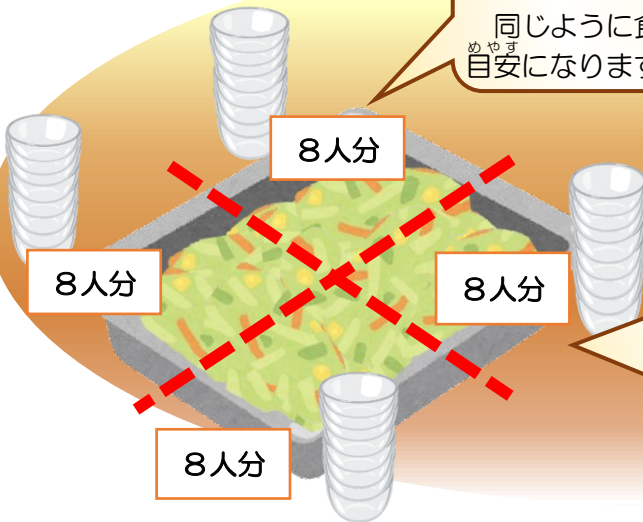
給食用ハンカチを
準備しましょう。

配ぜんのコツ

ごはんやおかずは、始めに等分
しておきましょう。
同じように食器も等分すると、
目安になります。



汁は臭が沈んでいる
ので、下からよくまぜ
てつけましょう。



たとえば、32人の
クラスの場合。おかず
を4つにわけたら、そ
の一つ分が8枚の食
器にもりつける量に
なります。

じょうずにもりつけよう

食器の中央に
こんもりともり
つけましょう。

副菜

主菜

主食

汁物

もりつけ表をよく
見て、どの食器に何
が入るかを、確認し
ましょう。

ごはんやパンは左前、汁は右前に置きます。和食のよ
うに手で持って食べるごはんや汁は、手前にならば
ます。

給食時の指導（4月）

高松市学校給食研究会

給食実施日 27日（木）

○ 献立名

ごはん 牛乳 ホイコーロー
ビーフンサラダ ヨーグルト

○ 献立のねらい

給食の準備について知る。

○ 指導内容

（低学年）じょうずに給食の準備をする。

「給食の準備について」の資料です。学級でそのまま読むことができるようにしています。担任の先生の他、日直の児童生徒に読んでもらうなど、ご活用ください。



イメージキャラクター「鯛太くん」

給食の準備をじょうずにするポイントを3つお話しします。1つ目は給食のみじたくについてです。給食の中に、ほこりなどが入らないようにエプロンを、かみの毛が落ちないように帽子や三角きんを、つばが飛ばないようにマスクをつけます。みんながきもちよく食べるために大切なことです。2つ目は、もりつけかたについてです。クラス全員に同じ量をもりつけるようにします。ごはんやおかずは配ぜんのコツの図のようにすると、めやすになります。また汁物は、底から混ぜて、臭と汁がバランスよく入るよう気をつけましょう。3つ目は食器のならべ方です。食器をおく場所には決まりがあります。もりつけ表をよく見て、正しい場所におきましょう。

給食の準備をじょうずにして、みんなでおいしく食べましょう。

（評価）じょうずに給食の準備をできたか。

（中学年）上手に給食の準備をして、気持ちよく食事をする。

手ぎわよく上手に準備をすると、ゆったりと気持ちよく食べることができます。今日は基本的な3つのポイントをお話しします。1つ目は給食の服装についてです。衛生的に準備をするためには、清潔なエプロンをつけ、かみの毛が出ないように帽子や三角きんをかぶり、鼻と口にきちんとマスクをつけることが大切です。2つ目は、配ぜんの仕事です。ごはんやおかずを食缶の中で等分しておく、量の目安がわかります。汁物は、底から混ぜて、臭と汁をバランスよく入れましょう。また、食器のふちに食べ物がかからないように、中央にこんもりと盛りつけましょう。食器にきれいに盛りつけられていると、よりおいしそうに見えます。3つ目は食器のならべ方です。和食の時、ごはんの食器は左前に置きます。はしを右手で持つので、左前に置くと左手で持ちやすいですね。こぼれやすい汁の食器は右前に置きます。おかずは奥に置きましょう。そして、はしは、先が細くなっている方を左に向けて、一番手前に置きましょう。正しい置き方をすると食べやすいです。

給食の準備を上手にして、気持ちよく食事をしましょう。

（評価）上手に給食の準備をして、気持ちよく食事をするのができたか。

（高学年・中学生）上手に給食の準備をして、気持ちのよい食事の時間を過ごす。

みなさんは給食の準備を上手にできていますか？手際よく準備をすると、ゆったりと気持ちよく食事をするができます。まずは、衛生的に準備をするために、清潔なエプロンを身につけましょう。髪の毛が出ないように帽子や三角きんをかぶり、マスクは鼻と口をおおいます。配膳の仕事にはコツがあります。ごはんやおかずは、始めに等分しておく、量の目安がわかり、スムーズに配膳できます。また、汁物の具は底に沈んでいることが多いので、よく混ぜて臭と汁をバランスよくつぎ分けます。食器に盛り付ける時も、ふちに食べ物がかからないように、中央に中高く盛り付けます。きれいに盛り付けられていると、よりおいしそうに見えます。

食器のならべ方には決まりがあります。和食なら、手前の左にごはん、右に汁、奥におかずを置きます。これは、ごはんとおかずを交互に食べるので、持ち上げる回数の多いごはんを手前左に、汁はこぼれやすいので手前右に置きます。はしは、先が細くなっている方を左に向けて、一番手前に置きます。正しい置き方をすると、食べやすいです。

給食の準備を手際よく上手にして、ゆったりと気持ちよく食事をしましょう。

（評価）上手に給食の準備をして、気持ちのよい食事の時間を過ごすのができたか。