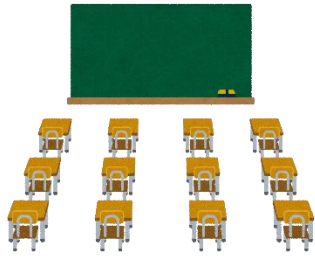


感染症予防のために

## 給食時間中に気を付けること

① 机は前を向いたままにする。



② 必ず手を洗う。自分のハンカチで手をふく。

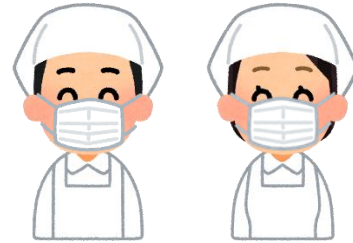


③ 準備や片付けの間はマスクを着ける。

※「いただきます」の後にマスクを外す。  
※給食を食べ終わったらマスクを着ける。



④ 給食当番はしっかり身支度をする。



⑤ 不用意に立ち歩かない。用事がない人は着席する。



⑥ 食事中は会話をしない。(黙食)

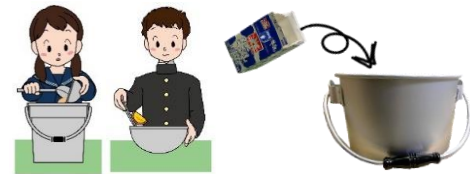


⑦ おかわりの盛りつけは先生にお願いします。



⑧ 残った料理はその料理が入っていた食缶へ戻す。

残った牛乳は「残乳」と書いてある容器へ戻す。



ウイルスや細菌に負けない！！



### <健康を支える3つの要素>

- ① バランスのよい食事
- ② 適度な運動
- ③ 十分な休養



主食・主菜・副菜を基本に、様々な食品を組み合わせた  
バランスのよい食事を食べよう！

