

桂岡小学校 日常の給食指導の要領

■給食の時間の使い方（目安）











12:20	12:35	12:55	13:00
環境整備・手洗い・身支度・配膳	いただきます/食事	ごちそうさま/後片付け・休息	

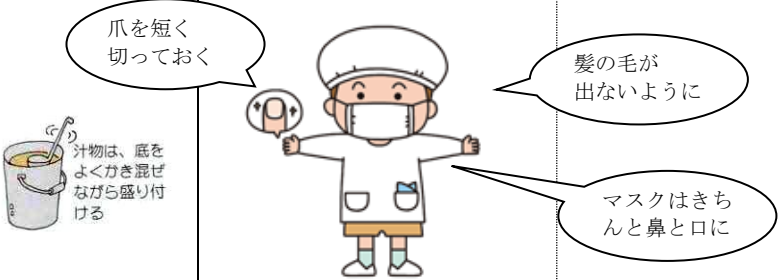


☆健康状態等の把握☆（学校給食法に規定する「学校給食衛生管理基準」に基づき実施）

給食を介した感染症や食中毒の予防のために、給食当番の児童生徒（配食を行う教職員も同様）の健康状態等の点検を毎日行い、別表に記録する。次の項目について適切でない場合は、給食当番を代えるなどの対応をとる。

◎学級担任は必須

- 下痢をしていない
- 発熱、腹痛、嘔吐の症状がない
- 衛生的な服装（エプロン・三角巾（帽子）・マスク）をしている
- 手指は確実に洗浄した

	指導項目	指導内容		
		当番児童	当番以外の児童	留意事項等
準備	目標	◎衛生的な当番活動を身に付けよう	◎みんなで協力して、楽しく食べる環境作りをしよう	
	環境整備	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>＜食事環境＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ○みんなで楽しく気持ちのよい食事の工夫ができるようにする。 ○正しい手洗いをを行い、安全衛生に留意した食事の準備をし、静かに待つ。 ○食事にふさわしい環境を整える。 </div>		
	手洗い	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>＜給食当番＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ○給食当番健康チェック表（学校給食衛生管理基準に基づく）を用意し、体調を把握する。 ○身支度や手洗いなど食事の準備がきちんとできるようにする。 </div>	<p>・机の上をふきんで拭く。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◎教室の空気を入れ換える。（担任） ○ごみが落ちていたら拾う習慣をつける。 ◎配膳台及び机は、清潔なふきんを用意して水拭きする。
	<p>・トイレをすませ、手を洗う。</p> <p>＜正しい手の洗い方＞</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div>		<ul style="list-style-type: none"> ○給食当番は手を洗う前に、給食ワゴンのものをさわらない。 	
			<p>家庭との連携</p> <p>⇒清潔なハンカチの準備（毎日取り替える）</p>	

<p>準備</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ランチョンマットをしく。 (忘れた場合は、A3用紙をしく。) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><ランチョンマットはなぜ必要か？></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習に使用している机を食事するテーブルとして使う。(清潔な食事) ・楽しい雰囲気を作り、おいしく食事を味わうことができる。 ・温かいものを少しでも冷めにくくする。 </div>	<p>○ランチョンマットの準備ができるまで給食当番は給食や食具を配らない。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>家庭との連携</p> <p>⇒清潔なランチョンマットの準備 (ハンカチ同様毎日取り替え) ※忘れた時：A3用紙で代用</p> </div>
<p>身支度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスクで身支度を行う。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆原則、給食当番のみ身支度をする</p> <p>◆<u>エプロン・三角巾(帽子)・マスクを忘れた時は盛り付けや給食を配る作業させない。</u></p> <p>◆身支度をしたままトイレに行かない。</p> <p>◆作業が終わったら、身支度をとく。 ⇒1・2年生は服を汚さない目的で全員身支度をさせている場合は、三角巾(帽子)のみとる。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>家庭との連携</p> <p>⇒清潔なエプロン・帽子・マスクの準備</p> <p>※1・2年生：自分で身支度できるもの</p> <p>※3年以上：体にあったもの</p> <p>※給食袋は全長35cm以内(床に引きずらない衛生的配慮)</p> <p>※汚れたらその都度持ち帰る。</p> <p>※金曜日に持ち帰りの声掛けをする。</p> </div> <p>○配膳用机を用意し、食器や食缶、パン箱などは、床に直接置かない。</p>
<p>盛り付け</p>	<div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><配食(盛り付け)></p> <ul style="list-style-type: none"> ○一人分の盛り付け量を盛りきる ○担任の確認のもと相談し、配食調整をする。 ○献立にふさわしい衛生的な盛り付けや、正しい食器の並べ方ができるようにする。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・盛り付けの前に、給食だよりや給食メモを必要に応じて活用する。 ⇒食器の使い方、変更注意事項をチェック! ・床に直接、食器や食缶、パン箱、牛乳箱などを置かない。 ・安全、清潔に気をつけて配膳する。 ・盛り残しに気をつける ・食缶類の整頓。 <div style="margin-top: 20px;"> <p>(給食当番への協力)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を汚さないようにして静かに待つ。 ・安全、清潔に気をつけて受け取る。 ・食事中、咳エチケットの対応ができるよう、机の上にハンカチを用意する。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ◎手を洗った後に、読書や絵を書く等させない。 ◎当番以外の児童は静かに座っていること。 ※準備の時間の短縮、埃が舞わない衛生的な食事環境作りにつながる。

<盛り付けの仕方>

① 1人分の量を把握する

- ・学年によって一人分の量が違う
～1個付けの献立以外は、基本的には3段階の配食比率に基づいて食缶に配食しています。
- ・全体量をみて、上手に配膳できるようにする

(例)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
配食比率	0.9		1.0		1.1	

②盛り付け時に一人一人の児童生徒の体格や活動量に合わせて量を加減する。(栄養教諭と連携した栄養管理)

- ※子どもだけで判断はさせず、必ず担任がついて状況を把握し、指導する。
- ※小学校高学年や中学生は自分の1食分の推定エネルギー必要量等を知っておくことも大切。

- ※異物混入などの安全・衛生指導を行うため、学級担任は教室を離れない。
- 盛り残しがそのまま残量につながることもあるため、最小限(1割程度)にとどめる。
- ※特に低学年は、量を減らすことで、嫌いなものを少しでも食べてみようとする意欲をもたせることもできる。

<配るとき>

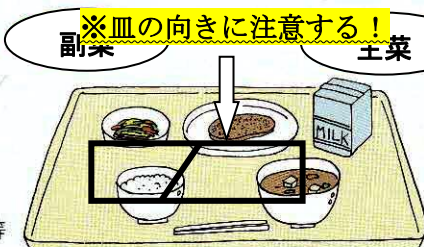
- 食具や給食を配る前に、ランチョンマットがしかれていることを確認する。
- 食具(スプーン)を配るときは、口に入れる方を持たない。

- 食器を正しく並べるよう指導する。
- ※嫌いなものを拒否して、受け取らないことがないようにする。

< 食器の正しい並べ方～基本 >

野菜を中心としたもので、おもに体の調子をととのえる

※皿の向きに注意する!



魚・肉・卵・大豆製品等、たんぱく質の多いもので、おもに体をつくるものになる

牛乳

カルシウム摂取のため、給食に毎回つく

ごはん・パン・めん類等炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになる

主食

汁物

◆アレルギー対応

除去食・代替食がある場合(例)

名札がついた専用容器に入った対応食が、ワゴンの上ののせてある。
↓
担当者は、その対応食をそのまま該当の児童に渡す。カラの食器も別に必ず配る。
↓
該当児童は、自分で対応食を食器に盛りつける。

自分で代替食を持参している場合

給食当番は、カラの食器を配る
↓
該当児童は、自分で持参した代替食を食器に盛りつける。

- 担任は、専用容器から食器に盛りつけたことを必ず確認すること。
- ※低学年の対応は特に担任の補助が必要。

〔食物アレルギーによるアナフィラキシー症状を起こした児童生徒への初期対応〕

- まず、適切な場所に足を顔より高く上げた体位で寝かせ、嘔吐に備え、顔を横向きにする。
- 意識状態や呼吸、心拍の状態、皮膚色を確認しながら必要に応じて心肺蘇生等の措置を行い、医療機関への搬送を急ぐ。
- アドレナリン自己注射薬「エピペン」(商品名)を携行している場合には、できるだけ早期に注射することが効果的である。

食事中

あいさつ

- 献立（主食・主菜・副菜）の確認をし、献立名を知らせる。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、心を込めてあいさつする。

<献立発表>

「いただきます」の前に「きゅうしょくメモ」・「よていこんだて」を利用して、献立発表する。

- 料理の名前を覚える
- ・きちんと自分の給食がそろっているかを確認する

あいさつの意味「いただきます」

私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べものを粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつをします。



○衛生面や食事のマナーの面から食事の前に身支度をとく。

○いただきますをしてから10～15分間は、落ち着いて食べる時間とする。

正しい食べ方

良い姿勢で食べる



- ・背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃（お腹）が圧迫されず、食べものの消化がよくなる

主食とおかずは交互に食べる



- ・主食、おかずは交互に食べる。そうすることで、主食とおかずのどちらもおいしく食べられる。また、同時に食べ終わることができ、栄養素をバランスよくとることができる。
- ・デザートはなるべく最後に食べる。

よくかんで食べる



- ・消化吸収がよくなる
- ・あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
- ・脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなる。
- ・食べ過ぎを防ぐ効果がある。

食事のマナー

食器を正しく持って食べる



- ・茶わんや汁わん（カップ）は手に持って食べる。
- ・食器に指を入れたり、わしづかみにしない。

好き嫌いをしないで食べる



- ・健康な体をつくるために一口でも食べてみる
- ・嫌いなものをはじめから取り除かず、食べてみようとする

口に食べ物をいれたまま話さない



- ・食べ物が飛び散るなどして、周りの人に不快感を与える

食べている途中で立ち歩かない



- ・食事の途中で、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしない。
- ・自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。

食事にふさわしい会話をする



- ・食事の時に、きたない話や気持ちの悪くなる話はさける。
- ・大声を出すなど人に迷惑にならないように気を付ける。

楽しい雰囲気の中で食事をする



- ・楽しい気分で食事することは、食べものの消化・吸収がよくなる。
- BGM等で工夫する。

<会食中>

- 食器や箸の持ち方、並べ方、食事の姿勢など基本的なマナーを身に付け、楽しい雰囲気の中で会食できるようにする。
- 落ち着いて食べることができるよう、食べる時間を確保する。

はしの使い方

■正しいはしの持ち方

①えんぴつのように
はしを1本持つ



②もう1本のはしを
親指のつけ根と薬
指の先ではさむ



③ 上のはしを動かす



下のはしは動かさない

家庭との連携

⇒入学説明会で入学前までにできるように説明、学級
便り等で状況を紹介します。

■やめたいはしの使い方

まよいばし



どれを食べようか、
迷ってはしを動かす
こと

なみだばし



遠くからはさんで汁
を垂らしながら、は
しを動かすこと

さしばし



はしで食べものをさ
して、食べること

もちばし



はしをもったまま、
食器を同じ手でもつ
こと

よせばし



はしで食器をよせる
こと



おかわりまで
あと3分



おかわりの
仕方

- 基本的には、全部食べ終わってからおかわりすることが望ましい。
- おかわりタイムの設定
おかわりするために急いで食べるのが早食いの習慣化につながるので、注意する。
- アレルギーを有する児童が、原因食品が入っている料理を誤食しないように注意する。

○おかわりをする際は、ごち
そうさままでに食べきれ
るよう指導する。

偏食指導



- 児童生徒の体格や活動量、健康状態は様々であり、集団を基本としながら、一人一人の特性を考慮し、その指導が画一的なものにならないよう配慮する。
- 食事の量、食べる速度、嗜好等について個別に把握し、指導の必要がある場合は、少しずつ根気強く、改善に向けた対応や指導を行うことが大切。
- 保護者の理解と協力を得るとともに、学級担任と栄養教諭が連携・協力を図る。

○盛り付けられた給食は、一
口は食べるように促す。

◎給食の時間に採点やお便
りの作成は行わない。

家庭との連携

◎個人懇談等の活用

食に関する
指導

給食の時間における食に関する指導計画、教師用資料：「給食メモ」を活用

⇒教科等で学習したことを確認させたり、理解を深めさせたりする。

- ・衛生面に気を付けて食事の準備や後片付けができるようにする
- ・1日3度の栄養バランスのよい食事のとり方を理解し、免疫力を高める食生活を実践できるようにする。

あいさつ



あいさつの意味「ごちそうさま」
 「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理したり、駆け回っていただきありがとうございました。」という意味が含まれています。
 食事の後は、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。

家庭との連携

○あいさつの後に、片付けをする。

窒息時の対処法

【背部叩打法】

立膝で太ももがうつぶせにした子どものみぞおちを圧迫するようにして(下図)、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続して叩きます。
 なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減する。



【腹部突き上げ法】

後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上の方に圧迫する(下図)。



○教師不在の時間をつくらず、食事中は児童生徒の様子に注意する。
 ○時間にゆとりをもって食事ができるようにする。
 ○テレビ放送を見ながら食事をさせたり、食事にかかわりのない放送等を行ったりしないように配慮する。

家庭との連携

○嚥下障害のある児童生徒は、食べ物による窒息が起こりやすいので、学級担任等は主治医の指示を受け十分注意する。

後片付け

後片付け

<片付け方>

○後片付けは、みんなで協力して、手順よく片付けられるようにする。
 ○環境や資源に配慮して、学校や地域の分別の決まりごとを守り、片付けるようにする。

<パン・めん・牛乳・おかず・その他>



後片付けの仕方	
パン	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>食べ残しのパン</u>は、袋から出す→<u>袋にまとめる。</u> ・<u>パンの空き袋</u>は小さく結んで、<u>プラスチックごみへ。</u>
めん	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>食べ残しのめん</u>は、袋から出して、汁の入っていた<u>食缶の中へ。</u> ※欠席者の分もすべて ・<u>めん</u>の空き袋は、入ってきた袋に入れて給食室に戻す。
牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ・飲み残し、手のついていない牛乳は<u>食缶</u>にあける。 ※欠席者の分もすべて ・ストローの袋とストローは、<u>牛乳パックの袋へ。</u> ・牛乳パックは、小さくたたんでビニール袋に入れる。
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・残り物は、それぞれ入っていた食缶にきれいにあける。(食器に汁が残らないようにする。)
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャム、バター、チーズなどの袋は入っていた箱やビニール袋に小さくまとめる。 ・ゼリー、納豆等の容器は重ねて、入っていた箱や袋に入れる。

<食器>

食器

- ・食器かごにトレーを敷く。
- ・食器はきちんと重ねてかごに入れる。
- ・食器かごからはみださないように入れる。



食具

- ・スプーンは向きをそろえて通す。
- ・おたま、パンバサミ、サラダスプーン、しゃもじは、食缶やバットに入れる。

<特別編>

○嘔吐したとき

- ・嘔吐物のかかった食器等は、嘔吐物を廃棄し食器類をビニール袋に2重に入れる。
(嘔吐物は学校で処分し、食缶やバットへ絶対に戻さない)
- ・嘔吐の原因や本人の体調(発熱や腹痛、下痢など感染性胃腸炎が疑われるか)を確認し、学校給食センターへコンテナが回収される前に返却方法について必ず確認をする。
- ・感染性胃腸炎が疑われる場合には、学校給食センターから回収に向かうので、食器は給食配送車に乗せない。
- ・体調が原因ではないと考えられる場合はビニール袋ごと食器類をコンテナに乗せて返却する。

<注意>

給食センターに汚染を広げないために、

- ・吐物を食缶にあげない
- ・食器を食器かごに混ぜない

※万が一上記のことを行った場合には、すぐに給食センターへ連絡する。

<配膳台>
<運び>

- ・食器の整頓(倒れないようにする)
- ・バケツと台ふきんを使って、配膳台の上にこぼしたものはきれいに拭き取る。
- ・食器、食缶などは、給食室へ運ぶ。
- ・台ふきんは、きれいに洗って干す。

- ・身のまわりの片付けをする。



○食器や食缶等を給食室へ運ぶとき

→食器かごや汁物の食缶など重たいものは自分の教室がある階の給食室へ運ぶ。

→おかず、パンのかごなどの軽いものは1階の給食室まで運ぶ。

(高学年)