

参考資料① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

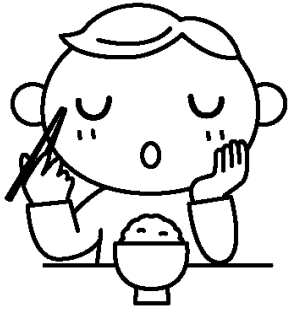
厚生労働省ホームページより

- 特に食事（おやつを含む）をする前は、保育者が園児の手洗いを確認するようにします。
- 個人持ちの手拭きで拭きます。

参考資料② マナー・姿勢

食事のマナー

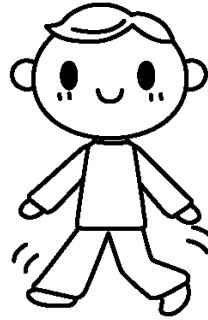
○きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない



食べこぼさない



食事中は立ち歩かない



口に食べ物が入っている時はおしゃべりしない

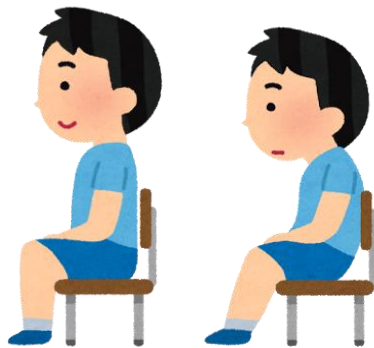
正しい姿勢

○食事をする時は、きちんと背筋を伸ばして姿勢よく食べます。テーブルと椅子の間はこぶしひとつ分あけます。

○背中が丸くなったり、茶わんやお皿に顔を近づけて食べると、“犬や猫みただよ〜”と声をかけます。

○姿勢が悪いと胃（お腹）が圧迫されて消化が悪くなり、お腹が苦しくなります。

○家庭で食事をする時も姿勢よく食べるように促します。



参考資料③ 配膳・食べ方

正しい配膳の仕方

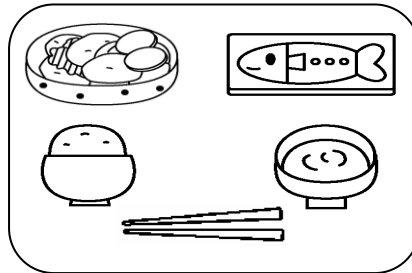
- 箸は手前に、箸先を左に向けて置きます。(スプーンやフォークも同様)
- ご飯・パン(主食)は左、汁物は右に置きます。
- おかず(主菜)は右に置き、副菜はその左隣に置きます。
- デザートがある時は手元から遠いところに置いて、最後に食べます。

おかず(副菜)

野菜・海藻
きのこを
使った料理

ごはん(主食)

ご飯・パン等



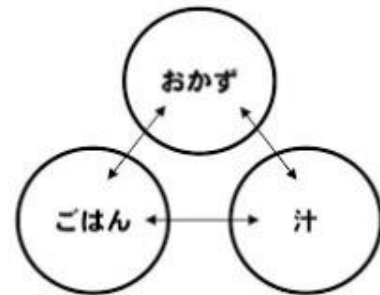
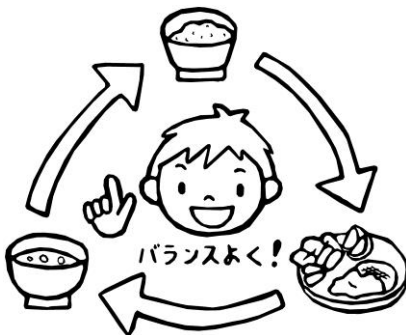
おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆製品
を使った料理

汁物(副菜)

三角食べをする

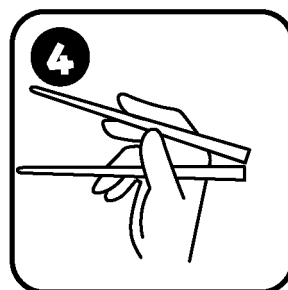
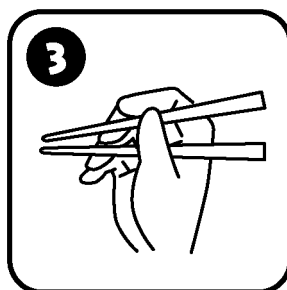
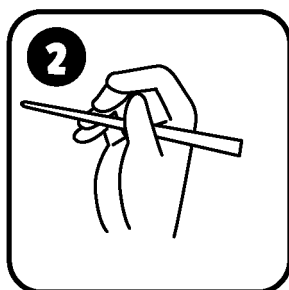
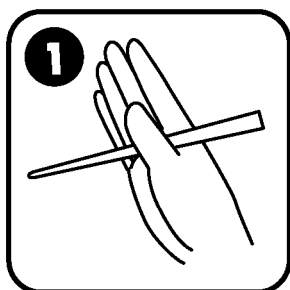
- ご飯を一口食べたら次に汁物を飲むか、又はおかずを食べ、そしてご飯を食べるというように交互に食べます。⇒「三角食べ」といいます。
- ご飯だけ先に食べたり、おかずだけを先に食べたりすることは行儀が悪く、「ばかり食べ」になってしまい、体のためにもよくありません。



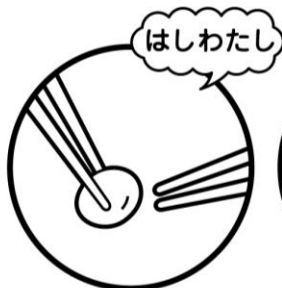
参考資料④ 食具

正しい箸の持ち方

- ① 箸の片方（固定箸）を親指の指元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方の箸（作用箸）を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。



よくない箸の持ち方・使い方

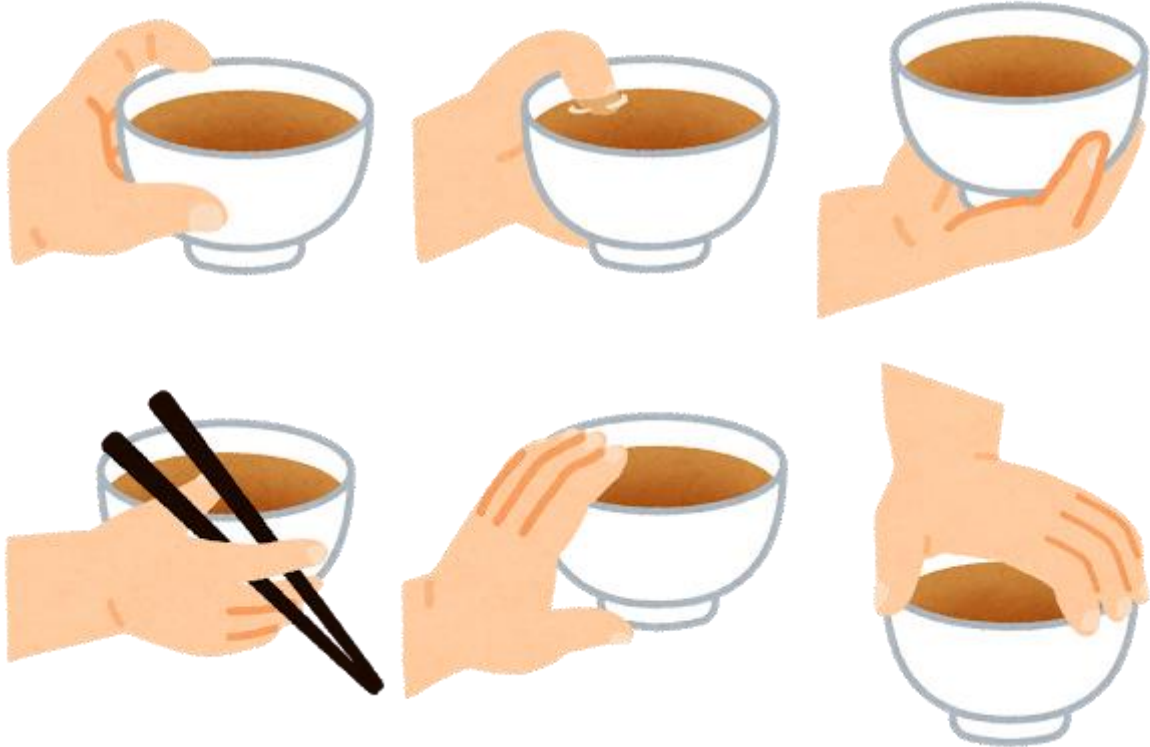


正しい茶わんの持ち方

- 4本の指で茶わんを支え、親指を軽くふちにあてます。
- 茶わんを支える指がそろっていると見た目がきれいです。
- 安定感があって、熱いご飯が入っていても平気です。
- 慣れないときは左手を添えて食べます。



よくない茶わんの持ち方



参考資料⑤ クッキング

環境整備

- 机など調理台となる物はピューラックス溶液などで消毒します。
- 器具は消毒したのを使います。

保育者と子どもの身支度

【衛生】

- 爪は短く切り、エプロン・三角巾を着用します。
- 下痢をしている人は調理に直接携わりません。
- 手指に傷がある場合は参加の仕方を考えます。
(軽い傷は手洗い後、絆創膏等で覆います。場合によっては使い捨て手袋を使用します。)
- 十分手洗いし、清潔なタオルで拭きます。
- 手洗い後は顔・髪・足等に触らないよう指導します。
- 保護者も参加する場合は指輪をはずし、マニキュアも落としてもらいます。

【調理】

- 材料を切る等の作業をする時も、その後に加熱調理するものに限ります。
(保育者が行ったり、調理室に任せます。)
- トイレに行く時は、必ずエプロン・三角巾をはずします。

【後片付け】

- 終了後、子どもの手洗いを徹底します。
- 作業に使用した台や机の消毒を行います。
- 調理したものはできるだけ早く食べます。



クッキングに参加される方の衛生管理については、「衛生管理個人チェック表」をご参照ください。

衛生管理個人チェック表

	1	2	3	4	5	6	
	下痢・発熱などの症状はありませんか？	手指に化膿傷がありますか？	着用するエプロン・三角巾などは清潔ですか？	爪は短く切っていますか？	毛髪が三角巾から出ていませんか？	手指をきちんと洗いましただけですか？	項目をクリアしクッキングに参加できます。 グ
氏 名	○	○	○	○	○	○	◎

*クッキングに参加される方は指輪をはずし、マニキュアも落としてください。
 *トイレに行く時は、必ずエプロン・三角巾をはずしてください。
 *一項目でも「×」がある場合はクッキングへの参加はご遠慮ください。