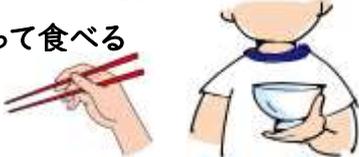




新緑が美しい季節になりました。少しずつ新しい環境にも慣れてきましたか。

給食では、おたがいに気持ち良く、おいしく食事をするために、どのようなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。

## 守っていますか？ 食事のマナー

<p>食事の前には手をきれいに洗う</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする</p> <p>いただきます！</p> 	<p>はしを正しく使い、食器を持って食べる</p> 
<p>正しい姿勢で食べる</p> 	<p>食べ物を口に入れたまま話をしない</p> 	<p>食事中は立ち歩かない</p> 

## 給食当番のみじたく

給食当番になった人は、給食当番としてふさわしい清潔なみじたくをしているかどうかを確認しましょう。



- ◎ つめは短く切っておこう
- ◎ 毎日きれいなハンカチを用意しよう
- ◎ 石けんを使って手を洗おう
- ◎ 鼻と口をかくすようにマスクをつけよう
- ◎ かみの毛が給食に入らないようにしよう

ここをチェック！  
洗い残しが多いポイント

指の間



つめ



手首



## ツナとポテトのチーズ焼き

\*材料\* 【4人分】

- ・ツナフレーク 50g
- ・じゃがいも 中 2 個
- ・たまねぎ 小 1/2 個
- ・ピーマン 小 1/2 個
- ・サラダ油 小さじ 1/2
- ・コンソメ 小さじ 1/4
- ・塩こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 50g

\*作り方\*

- ① ツナは油をきっておく。じゃがいもは小さめの角切り、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンを炒める。野菜に火が通ったらツナとコンソメを加え、塩こしょうで味を調える。
- ③ グラタン皿やアルミカップなどに②を盛り付け、チーズをかける。
- ④ トースターなどで、チーズにこんがり焼き色がつくまで焼く。

