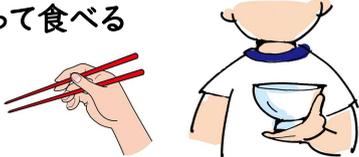


能美市立根上中学校

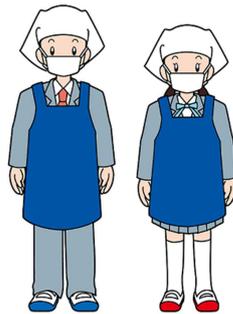
入学、進級して1か月がたちました。新しい環境に慣れてきて、緊張感が緩んでしまいがちです。自分の食べ方は、周りの人からどう見えているでしょうか。みんなが気持ち良く食事するにはどうしたらよいか考えてみましょう。

## 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>食べ物を口の中に入れたまま話をしない</p> 	<p>食事中は立ち歩かない</p> 

## 給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度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
- ◎ 髪の毛が給食に入らないようにしよう
- ◎ 清潔な白衣を着よう

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付くまで焼く。

