



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を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> 

給食準備 について

寺井中学校では、本年度より給食時間が5分短縮になり、給食エプロンも各自がエプロンを持参することとなりました。

給食初日には給食準備の動画を視聴しました。現在は各クラスで工夫し、効率よく準備が進められています。

CHECK!!

- 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
- 清潔なエプロンを着よう

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。

