

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

食事の前には 手をきれいに 洗う



「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつをする



はしを正しく使い、食器を 持って食べる



正しい姿勢で 食べる



食べ物を口の中に入れた まま話をしない



食事中は立ち歩かない



## 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。

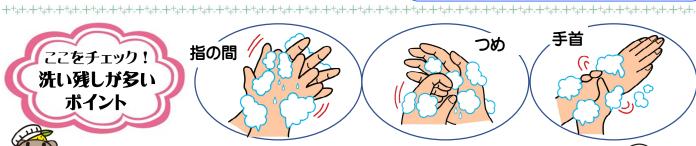
CHECK!

- □ 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







## ツナとポテトのチーズ焼き

### \*材料\*【4人分】

- ・ツナフレーク
- 50g 中 2 個 ・じゃがいも
- ・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 ・ 塩こしょう
- 小さじ 1/4 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。