



こんげつのもくひょう
3月

1年間の給食を振り返ろう

だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節になってきました。
今年度も感染症などの影響を考え、学年単位で食べる場所を変えたり、給食のマナーや食べ方を工夫した1年でした。そんな中でも、みなさんがランチルームに来て元気に挨拶をしてくれる姿がとても嬉しく、安心・安全でおいしい給食を作るための活力になっています。
もうすぐ卒業と進級を迎えますが、新しい学年でも、みんなで気持ちよく給食が食べられるように、思いやりの心を大事にしていきましょう。



給食チェックで振り返ってみよう!

できたものには ○ の中にスマイルマーク ☺ を作ってみましょう。
☺ の数が多かった人は、これからもこの調子でがんばりましょう。残念ながら少なかった人は、☺ が増えるようがんばりましょう!

チェック



- ① 給食を食べる前に手洗いはできましたか?
- ② クラスのみんなで協力して準備ができましたか?
- ③ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか?
- ④ 給食は残さず食べましたか?
- ⑤ よくかんで食べましたか?
- ⑥ しずかに食べることができましたか?
- ⑦ 食器や牛乳パックは決められたとおりに片付けられましたか?



食事のマナーをもう一度見直してみよう!

【よい姿勢でたべましょう】

背すじをのぼす

からだ つくえ あいだ

体と机の間はこぶし1つくらいあけます。

ひじはつかない

いす ふか あし

椅子に深くこしかけ、足はゆかにつけます。

【はしの持ち方】

<p>1 正しくえんぴつを 持つように、はしを 1本持つ。</p>		<p>2 上のはしを「1」の字を か書くように たてに動かす。</p>	
<p>3 もう1本のはしを 下のはしとして、 親指のつけ根と薬指の先ではさむ。</p>		<p>4 上のはしだけを 動かすように 練習する。</p>	

下のはしは動かさない

これはマナー違反です!

お皿を持たずに
前かがみで食べている。

ほおづえをついて
食べている。

ひじをついて
食べている。

給食のメニューをうちで作ってみよう!

☆にんじんサラダ☆

【材料】(4人分)

にんじん 1本	酢 大さじ1
きゅうり 1/3本	うすくちしょうゆ 小さじ1
たまねぎ 1/8個	サラダ油 小さじ1
コーン 50g	白ワイン 小さじ1
ツナ缶 50g	塩こしょう 少々

◎オレンジと黄色の彩りがとてもきれいです。
ぜひ作ってみてください。

【作り方】

- ① にんじん、きゅうりはせん切り、たまねぎはみじん切りにする。(にんじんやたまねぎはレンジで加熱して冷ましておく。)
- ② ①の水気をきったあと、ツナ、コーン、調味料とよく混ぜたらできあがり!