



# 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、😊 が増えるようにがんばりましょう!

- 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? ○



## しよくじ 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】

せ 背すじをのぼす

✗

ひじはつかない

✗

からだ つくえ あいだ ぶん  
 体と机の間はこぶし1つ分くらいあけます。  
 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】

1 正しくえんぴつを  
持つように、はしを  
1本持つ。

2 上のはしを「1」の字を  
かきように  
たてに動かす。

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。

4 上のはしだけを  
動かすように  
練習する。  
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!

### ☆ソイポテト☆

- 【材料】(作りやすい分量)
- さつまいも 200g 砂糖 大さじ2
  - ちりめん 20g 塩 小さじ1/3
  - いり大豆 80g みりん 小さじ2
  - ごま 10g 水あめ 小さじ1

◎しっかり噛んで食べるので、噛む練習にも  
 なります。おやつにもいいですね♪



- 【作り方】
- ①さつまいもは素揚げします。
  - ②調味料をフツフツと沸かした中に、食材を入れていきます。
  - ③全体にからんできたら火を止め、パラパラになるまで混ぜて冷まして完成です。
- ※給食では、ちりめんと大豆は一度焼いています。

