

しょくいく 食育だより 12月

令和7年11月28日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

12月8日～12日は、「給食マナーアップ週間」です。今年から、班にして向かい合って食べる班給食が復活しました。食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。でも、周りの人と気持ちよく食事をするためには、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう





～感謝の気持ちをもって食べましょう！～

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることに感謝しましょう。食事を残してしまったときは、お皿の一角に集めましょう。綺麗に片付けることもマナーの一つで、感謝の気持ちが伝わります。



作ってみよう！ 給食レシピ【ポテトのチーズ焼き】 10月27日に提供し、子どもたちにとっても好評だった料理です。

【材料】大人4人分
じゃがいも 300g
塩 1g
こしょう 少々
ベーコン 10g
コーン（缶） 40g
ピザチーズ 60g
アルミカップ 4枚

【作り方】

- ①じゃがいもは、1.5cmの厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ②じゃがいもの水気を切って、耐熱容器に入れ、大さじ1の水を加えて、ふんわりとラップする。電子レンジで、600w 3～6分加熱し、塩こしょうで味を整える。
- ③ベーコンは、短冊切りにする。フライパンで、さっと炒める。
- ④アルミカップや耐熱容器に②を入れ、③とコーンを散らして、チーズをのせる。トースターで色が付くまで5分程度焼く。

