



校内発第 415 号
令和 8 年 2 月 2 日
府立富田林支援学校 給食室

まだまだ寒い日が続きますが、節分の翌日は「立春」といい、暦の上では春の始まりとされています。今のクラスで食べる給食もあと少し。給食が楽しい学校生活の思い出になるように、食事のマナーにも気をつけてみましょう。

たの かいしよく 楽しく会食をしよう

みんなで楽しく気持ちよく食べるために大切なことはなんでしょう？食事中に気をつけたい3つのマナーを紹介しましょう。

ただ しせい た ①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに大食いをしたりすると、食べ物の消化に悪だけでなく、「おいしくないのかな？」「食事を楽しめていないのかな？」と周りに思わせてしまいます。

くち と ②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

しよく じ ちゅう かい わ ③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

かんたん 【簡単レシピ】

えだまめ ＜ツナと枝豆のトースト＞

ざいりょう まいぶん
【材料】 1枚分

しょく まい
食パン……… 1枚

えだまめ れいとう グラム つぶていど
枝豆(冷凍)・20g (20粒程度)

かん
ツナ缶……… 1/2缶

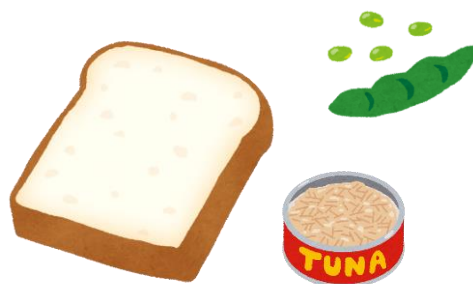
たまごふしょう てきりょう
マヨネーズ(卵不使用マヨネーズ) 適量

てきりょう
トマトケチャップ……… 適量

てきりょう
ピザ用チーズ……… 適量

つく かた
【作り方】

1. ツナはマヨネーズとあえる。枝豆は解凍する。
2. ケチャップをぬった食パンにツナ、枝豆、チーズの順にのせる。
3. オーブントースターで5分焼く。



いしきてき うご 意識的にからだを動かし

うんどう ちょこっと運動を！



まいにち からだ うご たいせつ しょうひ きんにく ないぞう つよ
毎日、体を動かすことは大切なことです。エネルギーを消費するだけではなく、筋肉や内臓を強
くしたり、脂肪を燃焼してくれたりします。毎日コツコツと、できることからはじめてみましょう！

はやあし ある
① 早足で歩く

ある
歩きやすいスニーカーで、いつもより早足で歩いてみましょう

じてんしゃ の
② 自転車に乗る

ちかば で じてんしゃ い
近場へのお出かけには、自転車で行ってきましょう



かいだん つか
③ 階段を使う

かいだん つか
エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使いましょう

そうじ てつだ
④ 掃除のお手伝い

そうじき かいだん ゆか みずぶ
掃除機をかけたり、階段や床の水拭きをしてみましょう

