



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 かいじょく 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  
紹介します。

### 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  
に犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだ  
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?」と周りに思われてしまします。

### ②口を開じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり  
食べ物をかみ碎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。

### 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。

# 【簡単レシピ】

えだまめ  
<ツナと枝豆のトースト>

[材料] 1枚分

食パン ..... 1枚

枝豆(冷凍) · 20 g (20粒程度)

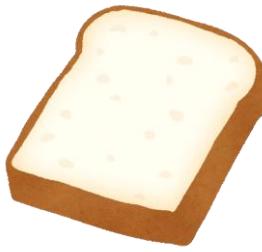
ツナ缶 ..... 1/2缶

[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。



マヨネーズ(卵不使用マヨネーズ)適量

トマトケチャップ ..... 適量

ピザ用チーズ ..... 適量

## 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!

① はやし ある  
早足で歩く

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



② じてんしゃ の  
自転車に乗る

近場へのお出かけには、自転車で行ってみましょう

③ かいだん つか  
階段を使う

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



④ そうち てつだ  
掃除のお手伝い

掃除機をかけたり、階段や床の水拭きをしてみましょう