

給食だより

食事のマナーを再確認してみよう！

「北海道の冬本番」＋「換気」でより寒さを感じることが多いかもしれません。北海道の冬はまだまだ続きますが2月3日は節分。暦の上では春に向かって季節が進んでいきます。

3年生はあと2か月で社会人、1・2年生は学年が1つ上がります。それぞれの新年度を迎えるにあたって、皆さん！再確認の時期です！！食事のマナーは大丈夫でしょうか？この機会にマナーを再確認してみましょう。

令和5年 2月号
北海道兩電高等養護学校

1,2月の重点マナー
「食べ方」

- よくかんで食べる
- 三角食べをする
- ひじをつかない

など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）	
カロリー（熱量）	828kcal / 820kcal
たんぱく質	33.6g / 35.5g
脂質	29.5g / 18.2～27.3g
食塩	3.7g / 2.4g

エプロン・三角巾を
正しくつけよう



エプロン
きれいなものを着ける
ひもやボタンをしっかりと留める

三角巾
髪の毛がでないようにつける

食器の並べ方



左に主食、右に汁物、手前にはし
が基本の並べ方です。

お茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶碗の底（糸底）をのせる
親指は、茶碗のへりにかける

せなか背中ピンッ！



① テーブルに向かってまっすぐ座る
② 椅子に深く腰かける
③ テーブルとの間にはこぶし1つ分くらい
④ 足の裏が地面についている

はしの正しい持ち方  親指、人差し指、中指で上の はしを動かします 下のはしは動かしません		1日（水） ・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・きゅうり漬け ・スライスパイ 820 kcal	2日（木） ・チリコンカンスパゲティ ・コールスロー ・ソフール レモン 808 kcal	3日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・すき焼き風煮物 ・キャベツのおかか和え 754 kcal
6日（月） ・ごはん ・みそ汁 ・豆腐ハンバーグ おろしソース ・ブロッコリーバター炒め 787 kcal	7日（火） ・スイートロール(くるみ会) ・トマトスープ ・鮭のピカタ ・ツナ和え 764 kcal	8日（水） ・鶏ごぼう丼 ・みそ汁 ・のり和え ・黄桃 875 kcal	9日（木） ・味噌けんちんうどん ・キャベツと塩昆布の煮物 ・オレンジ 712 kcal	10日（金） ・根菜カレー ・ほうれん草の桜えび和え ・ゼリー 828 kcal
13日（月） ・ツナピラフ ・コンソメスープ ・ペッパーチキン ・小松菜サラダ 796 kcal	14日（火） 卒業生 リクエストメニュー 1206 kcal	15日（水） 卒業生 リクエストメニュー 854 kcal	16日（木） 卒業生 リクエストメニュー 950 kcal	17日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・春雨と挽き肉の炒め物 ・きゅうりとキクラゲの和え物 742 kcal
20日（月） 卒業生 リクエストメニュー 896 kcal	21日（火） ・鮭おにぎり(のり) ・みそ汁 ・肉じゃが ・お浸し みんなの おにぎり プロジェクト 697 kcal	22日（水） ・ハヤシライス ・くるみ和え ・ゼリー 903 kcal	23日（木） 天皇誕生日	24日（金） お休み
27日（月） ・ごはん ・具沢山みそ汁 ・さばのねぎ味噌焼き ・切り干し大根の煮物 720 kcal	28日（火） 卒業生 リクエストメニュー 785 kcal			

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

卒業生
リクエストメニュー



3年生の皆さんは卒業まであともう少し…、給食を食べることが出来る日数もあとわずかとなりました。学校生活最後の思い出の一つになれば！と思いを入れて『卒業生リクエストメニュー』を実施します。

「卒業までにもう一度〇〇が食べたい！」「〇〇を食べてみたい！」「思い出の給食は〇〇！」という各クラスのリクエストメニューをみんなで食べましょう。

3年生の思い出の給食はどんなメニューでしょうか？当日まではどのクラスのリクエストメニューが出るか秘密です。皆さん、お楽しみに♪