



## 給食の準備と後片付けを しっかり行おう!

### ●給食当番の人



トイレを済ませ、手をよく洗って  
から清潔なハンカチでふく。白衣  
に着替える。



マスクを鼻と口にしっかり当てて  
着用し、帽子からは髪を出さない  
など衛生に十分注意する。

### ●食べ終わったら



「ごちそうさま」のあいさつをす  
るまで静かに席で待つ。おかわり  
は学校のきまりに従って行く。



残りやごみが食器・トレイについ  
ていないか確認する。食器はきち  
んと重ね、向きもそろえて返す。



当番は決められた場所に食器を  
返却する。配膳台や机の上が汚れ  
ていたらきれいにふく。

## 入学、進級おめでとうございます!

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさんは進級おめでとう  
ございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に  
して元気に過ごしてほしいと思います。

### 中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう!

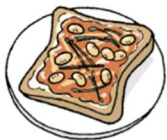
☆いろいろな食べ物に  
挑戦してみよう!

☆ときには自分で調理して  
みよう!



## 作ってみよう! 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



①ケチャップを食  
パンに薄くぬる。  
②①の食パンに大  
豆の水煮と食べや  
すい大きさに切っ  
た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを  
少しのせる。③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、  
ごま油を熱して、  
といた卵を炒める。  
②①にごはんと、  
ちりめんじゃこ、  
小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こ  
しょうで味をととのえる。③②にちぎつ  
たレタスを加えてさっと炒める。

### わかめサラダうどん



①乾燥カットわか  
めを水で戻してお  
く。②ゆで卵をつ  
くり半分に切る。  
③冷凍うどんを  
パッケージに記載された通りに電子レン  
ジで加熱する。④うどんにちぎったレタ  
スと①と②をのせて、めんつゆをかける。

### 厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油  
を入れて熱し、ひ  
き肉に火が通るま  
で炒める。②①に  
一口大に切った  
キャベツと厚揚げを入れて炒める。③み  
そとみりんで味つけをした後、ごはん  
にのせる。



Let's cook