

給食だよい



2026 (R 8) 年 札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

早いもので、今年度もあとひと月を残すだけとなりました。何かと忙しい時期ですが、そういう時こそ落ち着いてしっかりと食事をして、体調を整えておきたいですね。

これから様々な人と会食する機会が増えると思います。家族との食事でもマナーがきちんとできているかチェックしておきましょう。

お食事マナーチェック

～あなたは、できていますか？ チェックしてみましょう！～

□斜めになつたり肘をついたりせず、良い姿勢で食事ができた。



□和食のマナー。茶碗やお椀は手に持って、大きな皿は手をそえて食事ができた。

□箸を正しく上手に使える。



□給食準備では、配膳の邪魔にならないように協力できた。

□くちゅくちゅ音をたてずに、よく噉んで食べた。

□食べ物を口に入れたまま話をしたり、食事にふさわしくない話をしたりしないようにした。

□食べる速さを、周りの人にできるだけ合わせて食事ができた。

□家族と仲良く楽しく食事ができた。

□食事を準備してくれた人や食べ物の命に感謝して、食事のあいさつ



「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに言うことができた。

□好き嫌いを減らし、なるべく残さず食べるようとした。

□食事の後片付けがきちんとできた。

～いくつできましたか？ パーフェクトを目指しましょう！～

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。9年間で約1700回食べた学校給食と3月でお別れです。これからは、自分で食べ物を選ぶ機会が多くなり、将来は、自分のためや家族のために食事を用意することになります。食事の準備は大変ですが、9年間食べてきた学校給食のごはんの量や、和え物等の量を目安にしたり、料理の組合せをヒントにしたりして、健康な食事作りに役立ててください。

勉強するにも、運動するにも、遊ぶにも健康が基本です。「食事」のほかにも「体を動かす」「体を休める」を意識して生活するようにしましょう。

学校給食が食べなくなったら、「札幌市学校給食栄養士会」のホームページをご覧ください。人気レシピがたくさん載っているので、是非作ってください。