

# 給食だより



2026（R8）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！～

- ☐ 斜めになっ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。茶碗やお碗は手に持って、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。
- ☐ くちゃくちゃ音をたてずに、よく噛んで食べた。
- ☐ 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にした。
- ☐ 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。

学校給食が食べたくなったら、「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。