

ナイフとフォークを使ってテーブルマナー給食

1 月 15 日に信夫第一小学校 6 年生、17 日に信夫第二小学校 6 年生がテーブルマナーを体験しました。ナイフとフォークを使い、スープから始まり最後はデザートと本格的に行っています。普段から食事のマナーを守ることは大切ですが、コース料理を食べる機会があったときには今回のテーブルマナーで学んだことをぜひ役立ててほしいと思います。(大屋小学校 6 年生は 7 月に行いました。)

メニュー

スープ 牛乳 サラダ

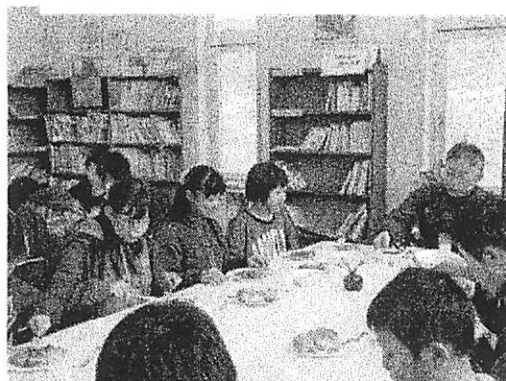
クロワッサン ・バターロール

豚ロース肉のステーキ

野菜ソテーとポテト添え

ショコラケーキ 紅茶

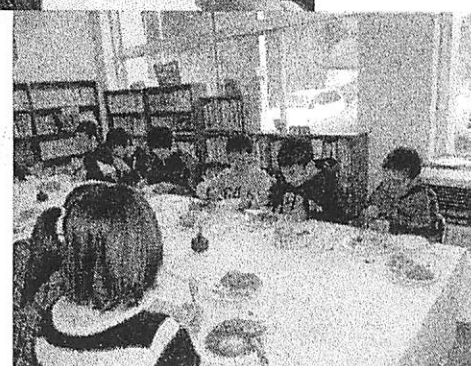
～信夫一小の様子～



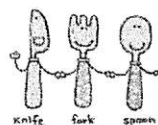
[いつもの給食とちがった雰囲気]



[お友だちと確認しながら・・・]



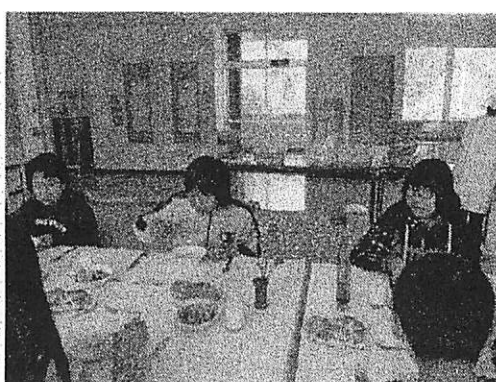
[ステーキを切るのも真剣です!!]



～信夫二小の様子～



[ステキなレストランのよう・・・]



[スープは手前から向こうにスプーンですくいます]



[ナイフとフォークを上手に使って・・・]

全国的にインフルエンザが流行しています。大信地区でもインフルエンザの感染者が少しずつ出ています。感染予防には手洗い・うがいがいちばんです。また、普段から健康に気をつけ体の抵抗力を高めておくことも大切です。でも、十分な予防対策をしていても感染してしまうことがあります。かぜやインフルエンザにかかってしまったときには悪化させないように早目に病院へ行き、安静を心がけましょう。



寝て体を休めよう



体をあたたくしよう



栄養のあるものを食べよう
水分もしっかりとろう

こんな症状のときは・・・

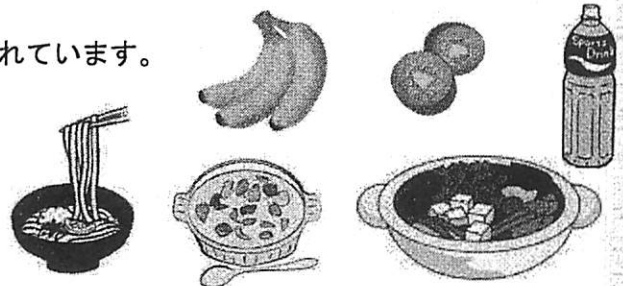
熱があるとき

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されています。
消化のよいあたたかいものを補給しましょう。

ぞうすい・煮込みうどん

シチュー・なべもの

キウイ・バナナ・スポーツドリンクなど



のどが痛いとき

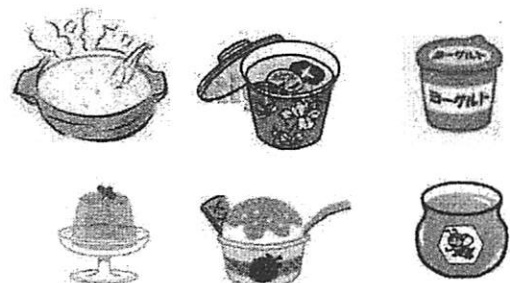
せきがひどいとき

口当たりやのどごしのよいものにしましょう。

からいものなど刺激のつよいものはさけましょう。

おかゆ・茶わんむし・ゼリー・アイスクリーム

ヨーグルト・はちみつ・かりんなど



胃や腸が疲れているとき

消化のよいものにしましょう。

おかゆ・煮込みうどん

豆腐料理・白身魚

茶わんむし・りんごなど

