



岡山県立岡山東支援学校 令和8年2月

春の訪れが待ち遠しい季節になりましたが、まだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザの流行などウイルスによる感染症には引き続き注意が必要です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を食べて体の抵抗力を高めましょう。

食事のマナーを守って楽しく会食をしよう

みなさんは、食事のマナーを守って食べていますか。食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく会食するためにとっても大切です。周りの人が嫌がることや迷惑になることをしないよう心配りをし、お互い楽しく食事ができるようにしましょう。

①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たず犬食いをしてないようにしましょう。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、「くちゃくちゃ」音がするだけでなく、しっかりかむことができません。

③ふさわしい会話



気持ちが悪い話をしたり、大声を出したり、騒ぐと周りの人が嫌な気持ちになります。

Let's cooking 「さばのカレー焼き」

材料 (2人分)

	さば	2切れ
A	しょうが	少々
	たまねぎ	12g
	濃口しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1/5
	カレー粉	少々 (0.6g)

作り方

- ① しょうがはすりおろし、たまねぎはみじん切りにする。
- ② さばと A を混ぜ合わせ、下味をつける。
- ③ ②のさばを焼いて、できあがり。

