



# カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和5年4月21日  
県立水戸高等特別支援学校  
保健指導部 食育指導係

新入生のみなさん、御入学おめでとうございます。給食がスタートしています。安全安心で栄養バランスのよい、「おいしい食事」を提供していきます。残さず、感謝の気持ちで食事をするようにしましょう。

## 給食中の感染対策について確認しましょう (令和5年4月現在)

- (食事前)
  - ・爪をきり、手指はきれいに洗って清潔なハンカチで拭く。
  - ・食事前には必ずテーブルを拭いて消毒をする。
- (食事中)
  - ・好き嫌いなく、残さず食べることで免疫力を高める。
  - ・食事に集中し、大きな声での会話はしない。
  - ・座席の距離を十分に確保する。
- (食事後)
  - ・片付けの時は混雑しないよう、各学級で「食器」「残飯」「牛乳パック」「紙ごみ」「箸」「お盆」など、分けておく。
  - ・下膳した後は必ずテーブルを拭いて消毒をする。
  - ・食後は手指をきれいに洗い、清潔なハンカチで拭く。



※マスク着用は個人の判断にお任せしますが、感染対策については昨年同様に実施していきます。

## マナー講座 ～食べる時の正しい姿勢～

- 姿勢は背筋をまっすぐに、きちんと座れていますか？
- ひじをついたり足を組んだりして食べていませんか？
- 食器を持たずに、顔を食器に近づけるような食べ方になっていませんか？

⇒姿勢が悪いと消化器官が圧迫されて消化が悪くなり、消化器官に負担をかけてしまいます。  
正しい姿勢で食べることは、見た目が見えただけでなく、自分の体を労わった優しい食べ方になります。



今年度は茨城名産品を使ったレシピを紹介していきます。みんなで「茨城を食べよう！」

### <納豆アボカド丼> 2人前

#### 材料

- アボカド 1個
- 納豆 2パック
- のり 適量
- めんつゆ 大さじ1
- ごはん お茶碗2杯

#### 作り方

- ①タレを入れた納豆に、食べやすく切ったアボカド、めんつゆを入れて混ぜる。
- ②①をごはんに乗せ、のりをトッピングして完成。  
お好みで、かつおぶし、生卵、わさびを入れてもおいしい★