



しょくいく 食育だより 7月号

学内健 1 - 4 号
令和 7 年 7 月 1 日
大阪府立豊中支援学校

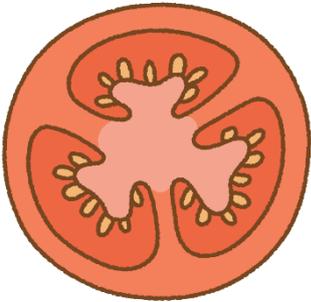
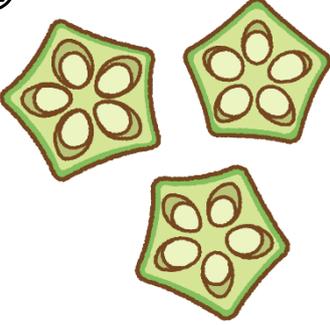


今年ことしはすでに気温きおんが高い日たかが続ひいていますね。熱中症ねっちゅうしょうを予防よぼうするためには、こまめな水分すいぶん補給ほきゅうが大切たいせつです。また、体からだに必要な塩分ひつよう えんぶんは食事しょくじからも取とることができます。朝あさごはんはしっかたり食たべて登校とうこうして下くださいね。

なつやさい し 夏野菜を知ろう

暑い日あつが続ひく毎まい日の健康けんこうを保たもつてくれるのが、夏なつに旬しゆんを迎むかえる夏野菜なつやさいです。夏野菜なつやさいには、水分すいぶんがたっぷりふく含まれているので、食たべることで水分補給すいぶん ほきゅうができます。生なまで食たべられるものが多い夏野菜おお なつやさいは、サラダなつやさいやみそ汁しる、カレーなまなど、簡単かんたんに調ちよう理りして食たべられるものが多いです。積極せっきよく的に食しょく事に取とり入いれてみましょう。

★なつやさいのおなかクイズ★

<p>①</p> 	<p>②</p> 	<p>③</p> 
<p>☆ヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> 切り口<small>き ぐち</small>はまるい 見た目<small>み ume</small>はつるつる、赤色<small>あかいろ</small> ケチャップ<small>さいりよう</small>の材料 病<small>びよう</small>気を防<small>よぼう</small>ずる「リコピン」がたっぷり 	<p>☆ヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> 切り口<small>き ぐち ほし かたち</small>は星の形 見た目<small>み ume</small>はひよろっとして、緑色<small>みどりいろ</small> ねばねばとした食感<small>しょっかん</small> 夏<small>なつ</small>の疲<small>つか</small>れた胃腸<small>いちょう</small>を守<small>まも</small>つてくれる栄養<small>えいよう</small>たっぷり 	<p>☆ヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> 切り口<small>き ぐち はな かたち</small>はお花の形 見た目<small>み ume</small>はぴかぴか、赤色<small>あかいろ</small>や黄色<small>きいろ</small>や緑色<small>みどりいろ</small>がある 緑色<small>みどりいろ</small>は苦み<small>にが</small>があるのが特徴<small>とくちょう</small> 身体<small>からだ</small>の調<small>ちよう</small>子を整<small>とど</small>える「ビタミン」がたっぷり

めいじん はし名人になろう!

日本食の食事マナーは「はしにはじまり、はしにおわる」といわれるほど、はしは重要な食事道具です。はしの使い方^{つか}に気を配^{かた}っていると、料理^{りょうり}が食べやすく、周り^{まわ}の人にもすてきな印象^{いんしょう}を持ってもらえます。

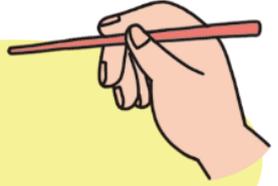
はしのもち方^{かた}

①上^{うへ}のはしは、人^{ひと}さし指^{ゆび}と中^{なか}指^{ゆび}でかるくはさむ。親^{おや}指^{ゆび}の先^{さき}でかるくおさえる。
(えんぴつの持ち方^{かた})



まんなかより
少し上^{うへ}を持つ

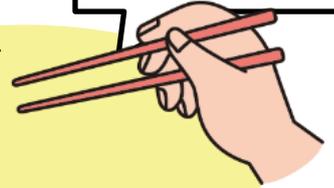
②はしを「数字^{すうじ}の1の字^じ」を書くようにたてに動かす。



③もう1本のはしを親^{おや}指^{ゆび}のつけねから、中^{なか}指^{ゆび}とくすり指^{くすりゆび}の間^まに通^{とほ}す。



④人^{ひと}さし指^{ゆび}と中^{なか}指^{ゆび}を使って上^{うへ}のはしだけを動かすように練習^{れんしゅう}する。



ちからを入れずにかるく動かしてみよう

はしを使ってみよう^{つか}

ステップ1

ステップ2

ステップ3

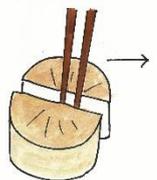
ステップ4

ステップ5

まぜる



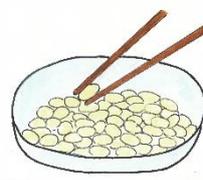
きる



すくう



つまむ



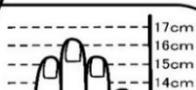
くるむ



My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

手首^{てくび}から中指^{なかゆび}までの長さ^{なが}×1.2



19.5cmのはし



親指^{おやゆび}と人さし指^{ひとさしゆび}を直角^{ちゆうかく}に結^{むす}んだ長さ^{なが}×1.5



★給食^{きゅうしょくしつ}室^{むろ}のはし^{はし}の長さ^{なが}は19.5cmです

はしは、長^{なが}すぎても短^{みじか}すぎても使いにくいものです。自分^{じぶん}の手^てに合^あったはし^{はし}を使いましょう。

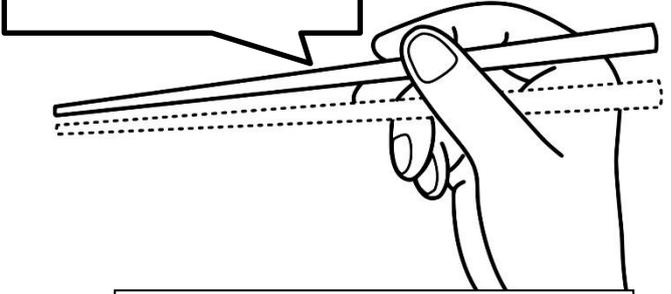


ほんめ ひとさし ゆび
1本目は人差し指と
なかゆび ささ
中指で支える

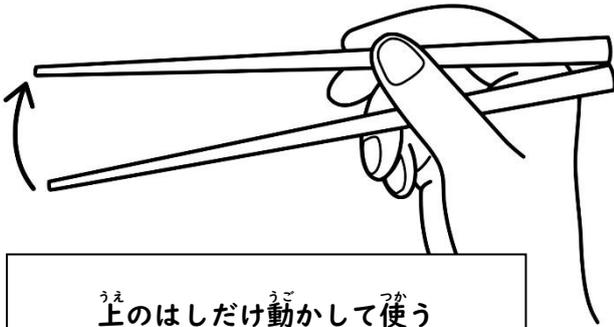


えんぴつをもつように ほんも
1本持つ

ほんめ くすりゆび ささ
2本目は薬指で支える



てんせん ぶぶん ほんい
点線の部分にもう1本入れる



うえ うご つか
上のはしだけ動かして使う