



しょくいく 食育だより 7月号

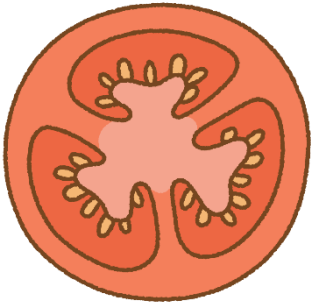
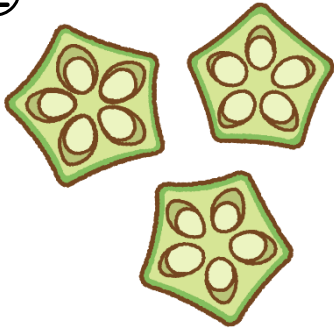
学 内 健 1 - 4 号
 令和 7 年 7 月 1 日
 大阪府立豊中支援学校

今年はすでに気温が高い日が続いていますね。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。また、体に必要な塩分は食事からも取ることができます。朝ごはんはしっかり食べて登校して下さいね。

なつやさい 夏野菜を知ろう

暑い日が続く毎日の健康を保ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので、食べることで水分補給ができます。生で食べられるものが多い夏野菜は、サラダやみそ汁、カレーなど、簡単に調理して食べられるものが多いです。積極的に食事に取り入れてみましょう。

★なつやさいのおなかクイズ★

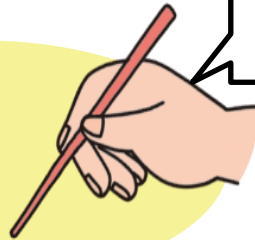
① 	② 	③ 
☆ヒント - 切り口はまるい - 見た目はつるつる、赤色 - ケチャップの材料 - 病気を予防する「リコピン」がたっぷり	☆ヒント - 切り口は星の形 - 見た目はひょろっとして、緑色 - ねばねばとした食感 - 夏の疲れた胃腸を守ってくれる栄養たっぷり	☆ヒント - 切り口はお花の形 - 見た目はぴかぴか、赤色や黄色や緑色がある - 緑色は苦みがあるのが特徴 - 身体の調子を整える「ビタミン」がたっぷり

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。はしの使い方と気を配っていると、料理が食べやすく、周りの人にもすてきな印象を持ってもらえます。

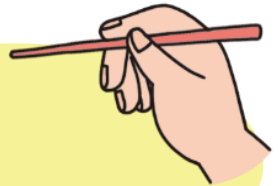
はしのもち方

- ① 上のはしは、人さし指と中指でかるくはさむ。親指の先でかるくおさえる。
(えんぴつの持ち方)



まんなかより
少し上を持つ

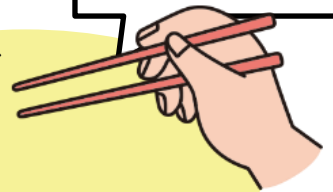
- ② はしを「数字の1の字」を書くようにたてに動かす。



- ③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



- ④ 人さし指と中指を使って上のはしだけを動かすように練習する。



力を入れずにか
く動かしてみよう

はしを使ってみよう

ステップ1

ステップ2

ステップ3

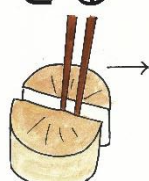
ステップ4

ステップ5

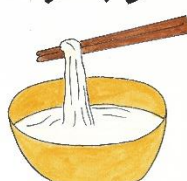
まぜる



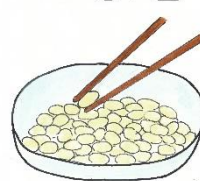
きる



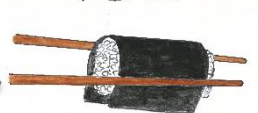
すくう



つまむ



くるむ



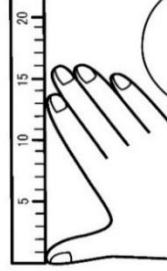
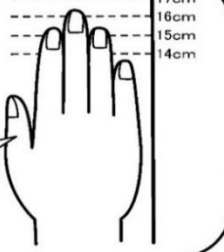
My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう！

19.5cmのはし

17cm
16cm
15cm
14cm

手首から中指
までの長さ×1.2



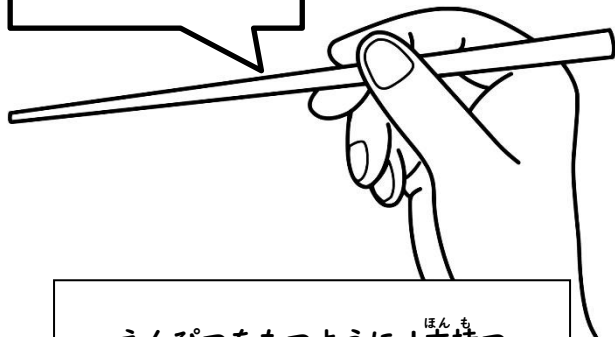
親指と人さし
指を直角に
結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

★給食室の
はしの長さは
19.5cmです

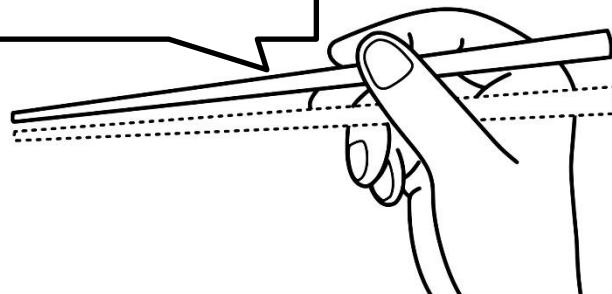


ほんめ ひとさ ゆび
1本目は人差し指と
なかゆび ささ
中指で支える

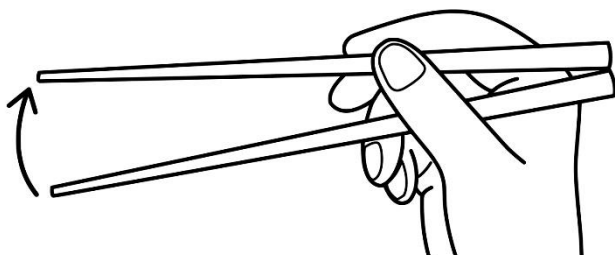


えんぴつをもつように ほんも
1本持つ

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
上のはしだけ動かして使う