



# しょくいく 食育だより 7月号

学内発 22-3号  
令和6年7月1日  
大阪府立豊中支援学校

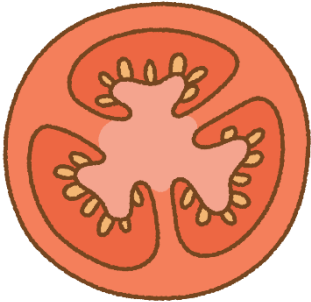
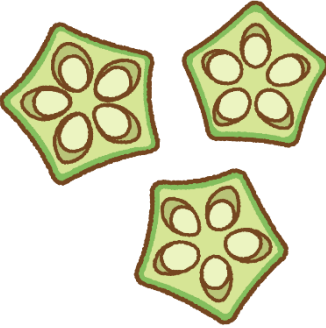



暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給だけでなく食事をしっかりと、暑さに負けない体をつくりましょう。

## なつやさい し 夏野菜を知ろう

暑い日が続く夏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、簡単な調理法で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。7月の給食にも、夏野菜を取り入れています。

### ★なつやさいのおなかクイズ★

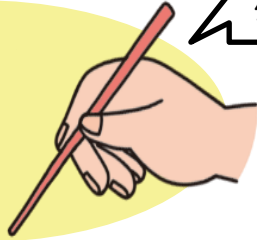
<p>①</p> 	<p>②</p> 	<p>③</p> 
<p>☆ヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切り口はまるい</li> <li>見た目はつるつる、赤色</li> <li>ケチャップの材料</li> <li>病気を予防する「リコピン」がたっぷり</li> </ul>	<p>☆ヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切り口は星の形</li> <li>見た目はひょろっとして、緑色</li> <li>ねばねばとした食感</li> <li>夏の疲れた胃腸を守ってくれる栄養たっぷり</li> </ul>	<p>☆ヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切り口はお花の形</li> <li>見た目はぴかぴか、赤色・黄色・緑色がある</li> <li>緑色は苦みがあるのが特徴</li> <li>身体の調子を整える「ビタミン」たっぷり</li> </ul>

# 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。はしの使い方に気を配っていると、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。

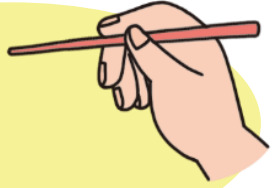
## かた はしのもち方

- 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)



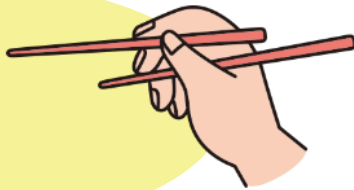
まんなかより  
少し上を持つ

- ② はしを「数字の1の字」を書くようにたてに動かす。



力を入れずにか  
く動かしてみよう

- 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。



## つか はしを使ってみよう

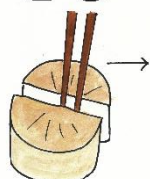
ステップ1

まぜる



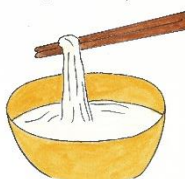
ステップ2

きる



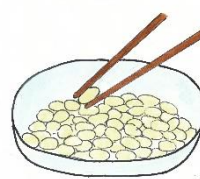
ステップ3

すくう



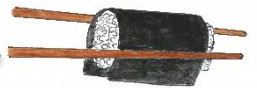
ステップ4

つまむ



ステップ5

くるむ

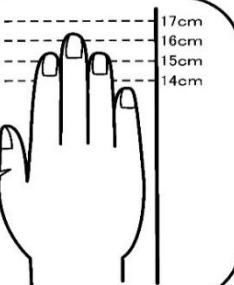


めいじん  
はし名人!



自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし



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

★給食室の  
はしの長さは  
19.5cmです

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。

