



しょくいく 食育だより 7月号

学内健 3-4号
令和8年7月1日
大阪府立豊中支援学校



今年^{ことし}は少し^{すこ}過ぎ^すしやすい^{しよか}初夏^{きこう}の気候^{きこう}でしたが、これからは気温^{きおん}が高い^{たか}夏^{なつ}になり、熱中症^{ねっちゅうしょう}など体調^{たいちよう}を崩^{くず}すことが出^でてくる^でかもしれません。熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}に必要な^{ひつよう}水分^{すいぶん}や塩分^{えんぶん}は、食事^{しょくじ}からも取^とることができます。まず^{あさ}は朝ごはん^{あさ}をしっかりと食^たべて登校^{とうこう}するように^{よう}にしましょう。

はしの持ち方を知って、はし名人になろう！

日本食^{にほんしょく}の食事^{しょくじ}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^{じゅうよう}です。はしの使い方^{しょくじ}に気を配^きっていると、料理^{りょうり}が食べやすく、周り^{まわ}の人^{ひと}にもすてきな印象^{いんしょう}を持ってもらえます。

はしの選び方



親指^{おやゆび}と人差し指^{ひとさしゆび}の間^{あいだ}の長さ^{なが}の1.5倍^{ばい}が目安^{めやす}。
★給食室^{きゅうしょくしつ}のはしの長さは19.5cmです。

はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持ちましょう。



はしの動かし方を練習しよう！

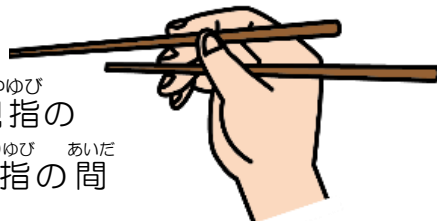
② 数字の「1」を書くように、上下に動かしてみよう。



④ 人差し指と中指を使って上のはしだけを動かして練習してみましょう。



③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通しましょう。



した下のはしは動かしません。

つか はしを使ってみよう

～目指せ「はし名人」～

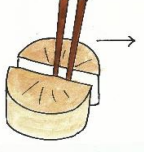
ステップ1

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



も かた おわんの持ち方

おやゆび
● 親指をおわんのふちに
そ 添え、のこ 残りの 指で おわんの
そこ 底を ささ 支える。

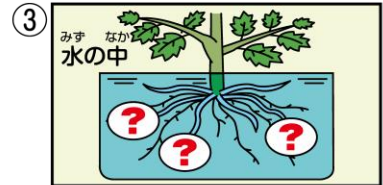
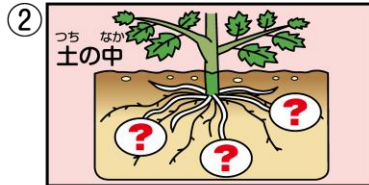
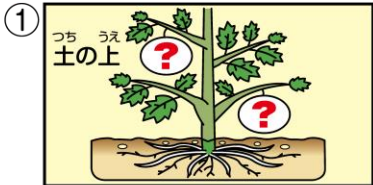


あぶない持ち方

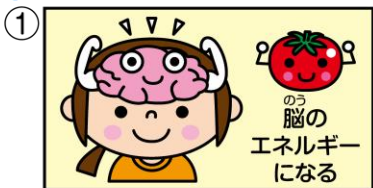


なつ しょくざい 夏の食材クイズ

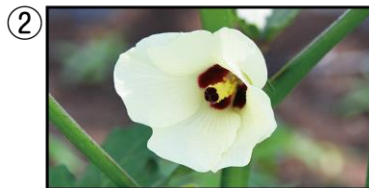
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

