



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

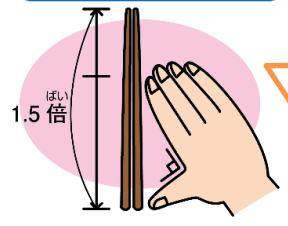


今年^{ことし}は少し^{すこ}過ぎ^すしやすい^{しよか}初夏^{きこう}の気^き候^{おん}でしたが、これからは気^き温^{おん}が高^{たか}い夏^{なつ}になり、熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しやう}など体^{たい}調^{ちよう}を崩^{くず}すことが出^でてくるかもしれ^ません。熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しやう}予^よ防^{ぼう}に必要^{ひつよう}な水^{すい}分^{ぶん}や塩^{えん}分^{ぶん}は、食^{しょく}事^じからも取^とることができ^きます。まず^{あさ}は朝^{あさ}ごはんをしっか^たり食^たべて登^{とう}校^{こう}するよう^{よう}にしまし^しょう。

はしの持ち方を知って、はし名人になろう！

日本^{にほん}食^{しょく}の食^{しょく}事^じマナーは「はしにはじまり、はしにお^おわる」とい^いわ^われるほど、はしは重^{じゆう}要^{よう}な食^{しょく}事^じ道^{どう}具^ぐです。はしの使^{つか}い方^{かた}に気^きを配^{くば}って^いると、料^{りょう}理^りが食^たべやす^{まわ}く、周^{しゅう}り^りの^{ひと}人^{ひと}にもすてきな印^{いん}象^{しやう}を持^もっ^てて^らえ^ます。

はしの選び方



親^{おや}指^{ゆび}と人^{ひと}差^さし指^{ゆび}の間^{あいだ}
の長^{なが}さの1.5倍^{ばい}が
め^めやす^{やす}自^じ安^{あん}。
★給^{きゅう}食^{しょく}室^{しつ}のはし
の長^{なが}さは19.5cmです。

はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親^{おや}指^{ゆび}
・人^{ひと}差^さし指^{ゆび}・中^{なか}指^{ゆび}で1本^{ほん}のはしを
持^もちま^まし^しょう。



② 数字^{すうじ}の「1」を^か書^かくように、
上^{じやうげ}下^{うご}に動^{うご}か^かして^しま^まし^しょう。



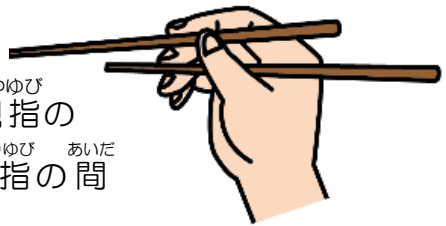
はしの
うご
かた
動^{うご}か^かし方^{かた}を
れん^{れん}し^しゅう
練^{れん}習^{じゅう}し^しょう！

④ 人^{ひと}差^さし指^{ゆび}と中^{なか}指^{ゆび}を使^{つか}って
上^{うへ}のはし^{はし}だけ^{だけ}を動^{うご}か^かして^しま^まし^しょう。
上^{うへ}のはし^{はし}だけ^{だけ}を動^{うご}か^かして^しま^まし^しょう。



した
下^{した}のはし^{はし}は
うご
動^{うご}か^かし^しま^ません。

③ もう1本^{ほん}のはしを、親^{おや}指^{ゆび}
つ^つね^ねから、中^{なか}指^{ゆび}と薬^{くすり}指^{ゆび}の間^{あいだ}
に^{とお}通^{とお}しま^まし^しょう。



つか はしを使ってみよう

～目指せ「はし名人」～



も かた おわんの持ち方

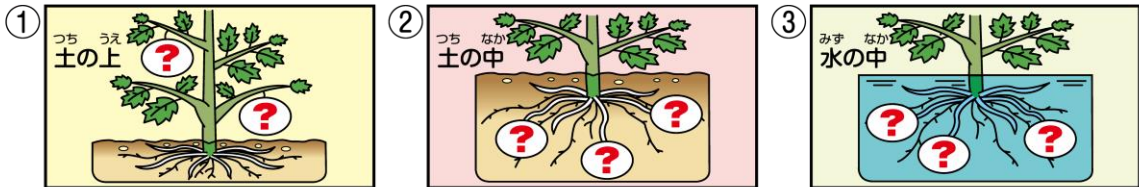
おやゆび
● 親指をおわんのふちに
そ 添え、のこ 残りの 指で おわんの
そこ 底を ささ 支える。

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？

