きゅうしょくだより　7月号

大阪市立真田山小学校

7月のもくひょう
よいしせいで
食べよう

食事のマナーを知ろう

マナーを守って食べることで、自分もいっしょに食べる人も気持ちよくすごすことができます。

①よいしせいで食べる

しせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

ひじ、こし、ひざが90度になるようにし、前を向いてつくえから足がでないようにしましょう。

②食器を持って食べる

食器を持つことで、しせいよく食べることにつながります。

③口に食べ物を入れたまま話をしない

食べ物が口に入っているときは口を閉じて、食べることにしっかり集中しましょう。

④はしをじょうずに持つ

はしのじょうずな持ち方を身につけましょう。

（文部科学省小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」より）

7月の給食より【季節のこんだて】

夏野菜は水分をたくさん含むので、汗をかく夏にぴったりです。

<ゴーヤ>
○14日（火）ゴーヤチャンプルー

<かぼちゃ>
○1日（水）かぼちゃのミートグラタン
○16日（木）夏野菜のカレーライス

かぼちゃ、なす、トマト、ピーマンがはいっています。

<とうがん>
○6日（月）とうがんの煮もの
○14日（火）シブイ汁

沖縄の方言で、とうがんをシブイといいます。

<オクラ>
○9日（木）オクラの梅風味