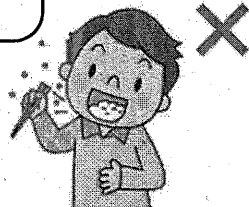


きゅうしょくだより 7月号

おおきか しりつせいわしょうがっこう
大阪市立聖和小学校

7月のもくひょう
よいしせいで
食べよう

③口に食べ物を入れたまま話をしない

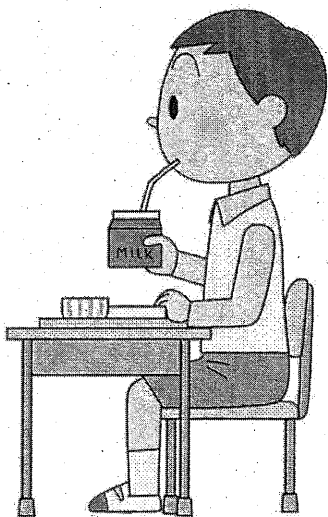


食べ物が口に入っているときは口を閉じて、
食べることにしっかり集中しましょう。

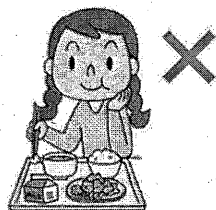
食事のマナーを知ろう

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
ことができます。

①よいしせいで食べる



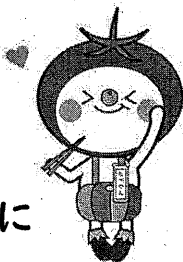
しせいが悪いと、食べ物の通り道が
せまくなってしまい、消化しづらくなります。
ひじ、こし、ひざが90度になるようにし、
前を向いてつくえから足が
でないようにしましょう。



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。

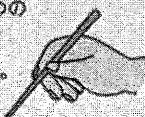


④はしをじょうずに持つ

はしのじょうずな持ち方を身につけましょう。

はしのもち方

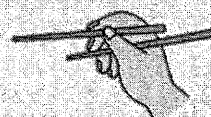
①正しいえんぴつの
もち方で
はしを1本もつ。



②はしを「1の字」を書くように
たてにうごかす。



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上のはしだけをうごかすように
れんしゅうする。



大阪市食育推進

キャラクター

「たべやん」

れんしゅう

たくさん練習してみましょう。

(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)



がっ きゅうしょく

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。

<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、とうがんとシブイといいます。

<オクラ>

○9日(木)オクラの梅風味



<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。

