

# きゅうしょくだより 7月号

おおさか しりついくたましょうがっこう  
大阪市立生魂小学校

がっ  
7月のもくひょう  
よいしせいで  
食べよう

## くち た もの い はなし ③口に食べ物を入れたまま話をしない



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

# しょくじ 食事のマナーを知ろう

まも た  
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  
きも  
ことができます。

## た ①よいしせいで食べる



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



## しょっき も た ②食器を持って食べる



しょっき も  
食器を持つことで、しせいよく食べることに  
た  
つながります。

## も ④はしをじょうずに持つ

も かた み  
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。



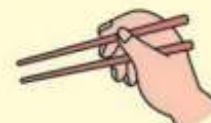
②はしを「1の字」を書くように  
たてにうごかす。



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。



れんしゅう  
たくさん練習してみましよう。

(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】

なつ やさい すいぶん  
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>

おい か げつ  
○6日(月)とうがんの煮もの

じゅうよっか か  
○14日(火)シブイ汁



おきなわ ほうげん  
沖縄の方言で、とうがんをシブイといいます。

<オクラ>

ここのか もく うめふうみ  
○9日(木)オクラの梅風味



<ゴーヤ>

じゅうよっか か  
○14日(火)ゴーヤチャンプルー

<かぼちゃ>

ついたち すい  
○1日(水)かぼちゃのミートグラタン

にち もく なつやさい  
○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。

