

給食だより



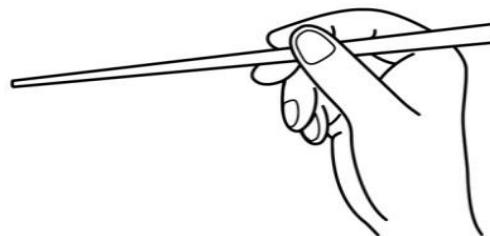
令和2(2020)年7月
大阪市立南津守小学校

はしを正しく持とう

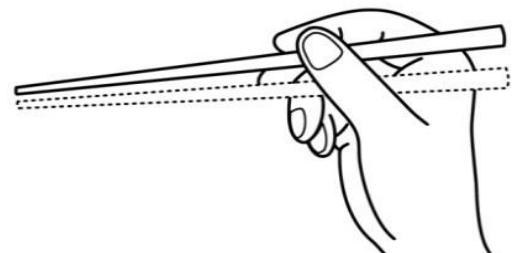
はしは、正しく持つことで食べ物を「きる」、「はさむ」、「まぜる」、「くるむ」、「つまむ」

など、いろいろな使い方ができます。はしを正しく持つことで、食べやすくなり、きれいに

食べるようになります。



①えんぴつのように、はしを1本持ちます。



②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指のさき先ではさみます。

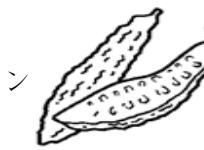
にがうり(ゴーヤ)

にがうりは「夏野菜の王様」と言われ、

ビタミンCがほうれん草やかぼちゃに比べ、多くふくまれています。沖縄県に長じゅの人が多いのは、伝統食であるゴーヤをよく食べるのも理由の一つ

と考えられているほどです。

7月8日(水)にゴーヤチャンプルーの献立で登場します。

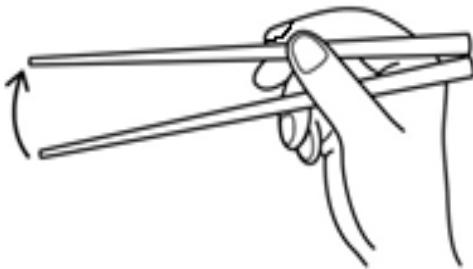
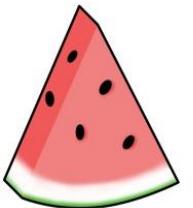


すいか

すいかは、水分を多くふくみ、夏バテを予防する働きがあります。1玉を64人分に、切り分け

ています。

7月9日(木)に登場します。



③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。



おはしを
じょうずつか
上手に使おう

よくないマナー

こんなはしの使い方をしている人は

いませんか? 日本では、昔から右のよ

うなはしの使い方は、よくないマナー

だといわれてきました。食事のなかで

いじき意識してみましょう。

