



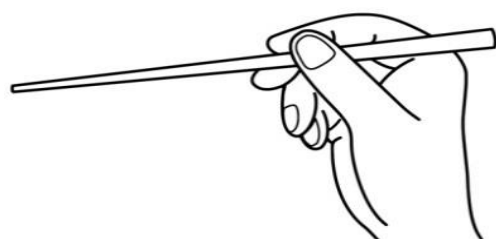
給食だより



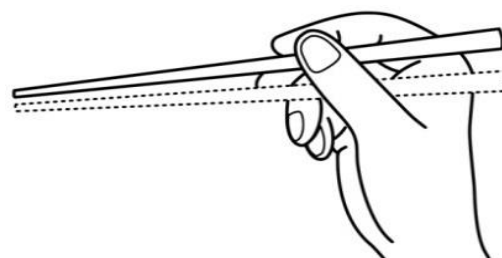
れいわ 令和2(2020)年 7月
おおさかし りつみなみ つ もりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校

はしを正しく持とう

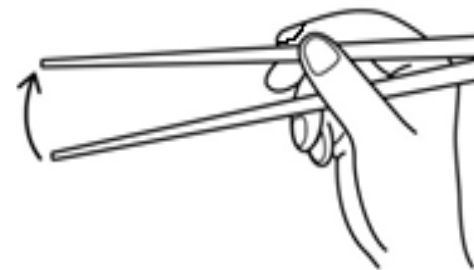
はしは、正しく持つことで食べ物を「きる」、「はさむ」、「まぜる」、「くるむ」、「つまむ」など、いろいろな使い方ができます。はしを正しく持つことで、食べやすくなり、きれいに食べることができるようになります。



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先ではさみます。



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。

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、昔から右のようにはしの使い方は、よくないマナーだといわれてきました。食事のなかで意識してみましょう。

さしばし



よせばし



なみだばし



ねぶりばし



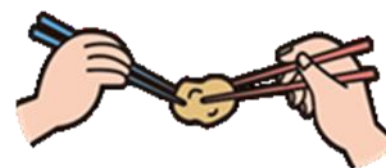
まよいばし



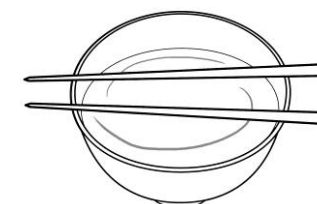
もちばし



はしわたし



わたしばし



7月のこんだてより

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ことも理由の一つと考えられているからです。

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。



7月の給食もくひょう

おはしを
上手に使おう

