



きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
令和6年7月
No.441

1学期もあと少しとなり、夏休みが近くなりました。いよいよ本格的な夏が始まります。太陽の恵みをいっぱい浴びた旬の夏野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 正しい食事のしかたを身につけましょう

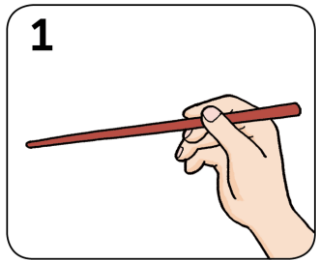
みなさんは、食事をするときマナーがあるのを知っていますか？マナーとはいっしょに食べている人と、気持ちよく食事をするためのものです。正しい食事のしかたを身につけましょう。

☆下のチェックシートで、自分の食事のしかたを振り返りながら、○か△か×かを書きましょう。

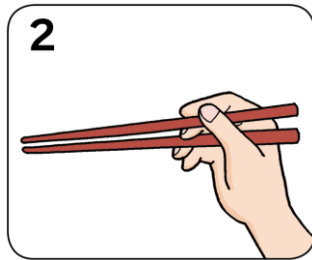
○できた △ときどきできた ×できなかった ※全部○にできるようにがんばりましょう！

| | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|
| 感謝の気持ちをこめてあいさつができています。 | 背筋をのばして食べています。 | はしや食器を正しく持って食べています。 | 口を閉じて、よくかんで食べています。 |
|----------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|

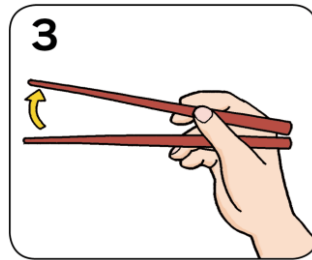
正しいはしの持ち方と使い方を覚えましょう。



1 えんぴつを持つときのよう
に、1本持ちます。



2 もう1本のはしを親指の
付け根と薬指の先で
はさむようにして持ちます。



3 おやゆび、ひとさ、ゆび、なかゆび、うえ、
親指、人差し指、中指の上で、
はしを動かします。
下のはしは動かしません。

おうちでも練習してみ
ましょう！



7月の献立テーマ 夏いっぱいメニュー

今月の給食には、夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。汗をかいて失われる水分やミネラルが多く含まれており、熱くなった体を冷ましてくれます。すすんで食べましょう。

オクラ、かぼちゃ、なす、ピーマン、
トマト、冬瓜、とうもろこし
などが登場します。



18日(木)はみえ地物一番給食の日です

【エリンギ】

平成になってから栽培されるようになったシャキシャキとした食感が特徴のきのこです。三重県でも栽培されています。



おなかの中をすっきりさせる「食物せんい」や、エネルギーを作るのを助ける「ビタミンB群」が含まれています。味があっさりしていて、どんな料理にも合うので、食べやすいきのこです。