



# きゅうしょくだより



四日市市教育委員会  
令和2年 7月  
No. 395

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。旬の夏野菜をしっかりと食べて、暑い季節を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、食事をする時のマナーがあるのを知っていますか？いっしょに食べている人と、気持ちよく食事をするために、正しいマナーを身につけましょう。

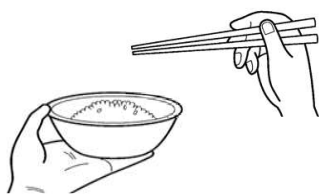
～自分の食事の仕方をふりかえてみましょう。～

○できた △ときどきできた ×できなかった

①よい姿勢で前を向いて食べることができた。



②はしや食器を正しく持って食べることができた。



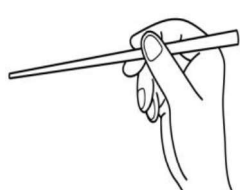
③準備から片付け後まで、静かにすごすことができた。



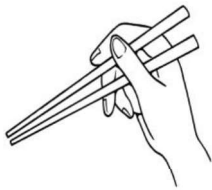
※全部、○になるようにがんばりましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のためのマナー「食事中は会話をひかえる」ことも心がけましょう。

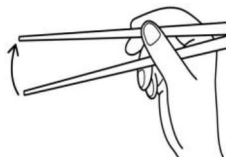
## 正しいはしの持ち方をおぼえましょう！



① えんぴつを持つ時のように1本持ちましょう。



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しょう。



③ 下のはしは動かさずに、上のはしの先が下のはしの先にくっつくように動かしてみましょう。

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、夏野菜がたくさん登場します。夏野菜には、熱くなった体を冷ましたり、汗などと一緒に流れ出た栄養分を補ったりする働きがあります。積極的に食べましょう。

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



## ＜三重県産の食べもの紹介＞



これに注目！

ト

マ

ト

トマトの旬は6～8月です。真っ赤な色には、栄養成分のリコピンがたくさんふくまれています。このリコピンには、病気を予防したり、老化を予防したりする働きがあります。A班17日(金) B班16日(木)の「夏野菜のスパゲッティ」には三重県産の完熟トマトが使われています。

