

食育だより

8・9月の給食目標

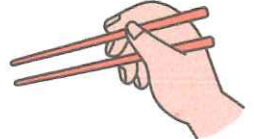
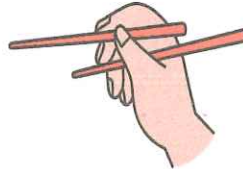
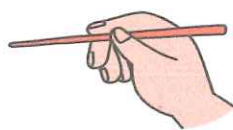
「正しい食事の仕方を身に付けよう」



お子さんと一緒にお読みください。

できているかな？ 正しいはしの使い方 チャレンジしてみよう！

- ① 正しいえんぴつのもち方ではしを1本持つ。
- 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 上のはしだけを動かせるように練習する。



つい、やっている人はいませんか？ はしのマナー違反！



正しい持ち方・マナーで食事ができると、食べている人も周りの人も気持ちがいいですね！

夏のちよい足し オススメ4っ

カレー味 をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。



しょうが をプラス

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメ。



特に夏バテで食欲がない方におすすめです！

梅干し をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ をプラス



キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ！