



まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行い、熱中症対策に取り組みましょう！

給食室も暑いですが、みなさんにおいしく食べてもらえるように一生懸命作りますね！

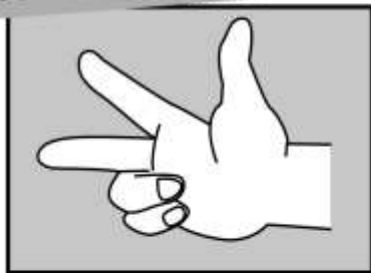


箸を正しく持つことができると食べる姿も美しくなりますし、食べ物も上手につかむことができ、こぼしにくくなります。しっかりと意識しながら持つことによって、今からでも正しい持ち方にすることができますよ。一度、自分の箸の持ち方を再確認しましょう。

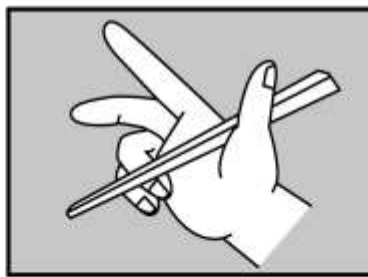
## お箸、上手に持てるかな？



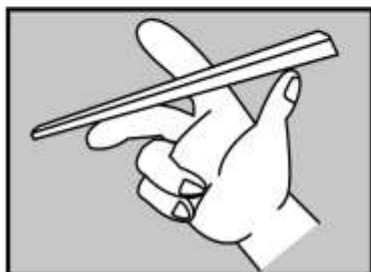
確認してみましょう。



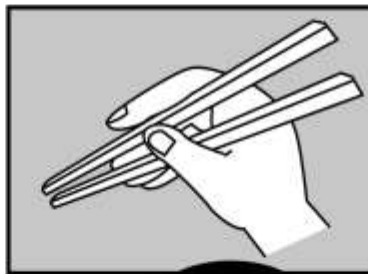
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



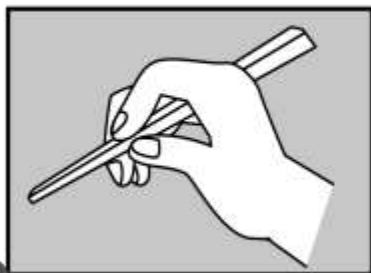
④ <下の箸の持ち方>  
箸1本を親指ではさみま  
す。箸の先の方は薬指のつ  
めの上に置きます。  
※薬指と小指が離れない  
ようにしましょう。



② <上の箸の持ち方>  
箸1本を中指と人差し指  
の間・人差し指と親指の  
間を通るように箸を置  
きます。



⑤ 下の箸を④のように持ち、  
上の箸を③のように  
持ちます。箸の先が合わさる  
ように動かしてみましょ  
う！これが正しい箸の  
持ち方です。



③ 軽く指を曲げて握ります。  
これが上の箸を持つ位置に  
なります。



### <夏バテにはビタミンB1が効果的！>



みなさん、暑さに疲れて、夏バテになっていませんか？【疲れをとるビタミン】としてビタミンB1があります。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。様々な食べ物にビタミンB1は含まれていますが、中でも豚肉に多く含まれています。今月の給食にも豚肉は多く使われています。豚肉料理を食べて夏バテにならないようにしましょう。

他にも野菜や牛乳、大豆製品にもビタミンB1は多く含まれています。毎日3食・バランスの良い食事を心がけましょう！！

