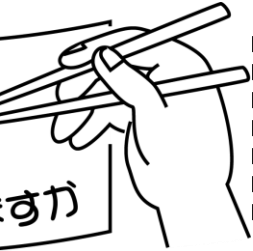




まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行い、熱中症対策に取り組みましょう！
給食室も暑いですが、みなさんにおいしく食べてもらえるように一生懸命作りますね！



8月4日は
箸の日
正しい持ち方していますか

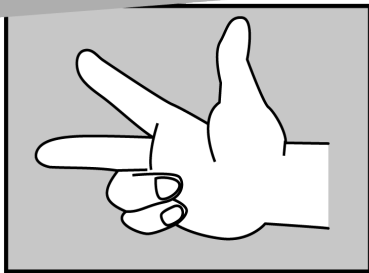


箸を正しく持つことができると食べる姿も美しくなりますし、食べ物も上手につかむことができ、こぼしにくくなります。しっかりと意識しながら持つことによって、今からでも正しい持ち方にすることができますよ。一度、自分の箸の持ち方を再確認しましょう。

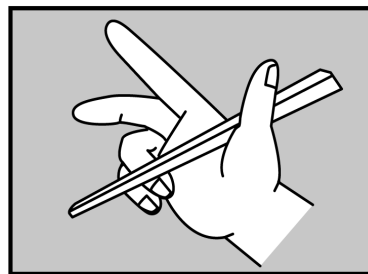
お箸、上手に持てるかな？



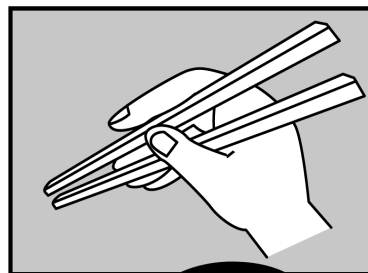
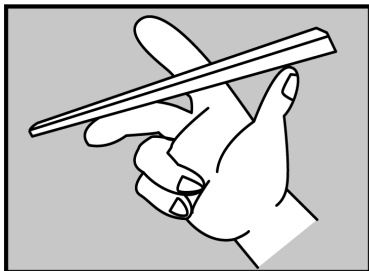
確認してみましょう。



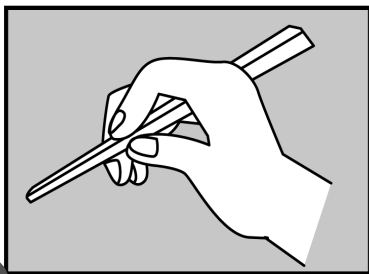
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



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。



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。



④ <下の箸の持ち方>
箸1本を親指ではさみません。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。

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！これが正しい箸の持ち方です。



<おうちで「いちほまれ」を味わおう！>



新型コロナウイルス感染症の拡大で、休校や外出自粛など、皆さんの生活にも大きな影響がありましたね。そんな皆さんを応援しようと、県から福井のブランド米「いちほまれ」がプレゼントされました。

一人一袋ずつ配布しますので、おうちごはんの多いこの時期に、福井のおいしいお米を家族で味わってみてください！



「日本一（いち）おいしい
ほまれ（ほまれ） 高きお米」

<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！！

