

平成 31 年 4 月 11 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ナポリタンスパゲティ  
アスパラガスのサラダ きなこビーンズ



【ひとロメモ】

## 背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(楽しく会食すること)

今日は、食事の姿勢について考えてみましょう。食事の時、机にひじをついたり、食器を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり、投げ出して座っていませんか。このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目も美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして、背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事をつくってくださった方に感謝の気持ちを表せません。

食器を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食事を行いましょう。

2019年 4月 11日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 いちごジャム うずら卵とチンゲンサイのク  
リーム煮 ひじきとツナのサラダ はっさく



【ひと口メモ】

## 旬のはっさくについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食のはっさくは、香川県産。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。はっさくは日本が原産のミカンで、江戸時代末期に広島県 因島市 田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので剥かないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。少し苦味もあり、特徴的な味わいがあります。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

完熟のおいしいはっさくなので、ぜひ、上手にむいて食べましょう。

平成 31 年 4 月 11 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳  
ナポリタンスパゲティ  
アスパラガスサラダ きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》  
アスパラガス 春キャベツ  
たまねぎ にんにく



【ひと口メモ】

(食事と文化)

## 食べる姿勢

みなさんは、食事をする時、どんな姿勢で食べていますか？正しい姿勢には 4 つのポイントがあるので、食べながら一緒にチェックしてみましょう。

- ① 机に向かってまっすぐに座っていますか？
- ② いすに深く腰かけていますか？
- ③ 机と自分の体の間に拳 一つ分のすき間がありますか？
- ④ 足の裏は床にぴったりついていますか？

4 つのポイントは守れていましたか？正しい姿勢で食べると、見た目がきれいなだけでなく、体の中に入った食べ物がちゃんと消化されて、皆さんの体の中に栄養が行きわたりやすくなり、体の成長にもつながります。また、歯のかみ合わせや、体のバランスがよくなります。

これからも、自分で意識しながら正しい姿勢で食べるようにしましょう。