

令和5年 4月 25日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チリコンカーン ひじきとツナのサラダ  
アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

## 良い姿勢で食べよう

(心身の健康)

みなさんは今、どんな姿勢で食事をしていますか。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、良い姿勢で食べましょう。

令和5年 4月 25日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ  
いりことアーモンドのオリーブオイル キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 仲間とあじわって食事をしよう

(社会性)

食事の時にだれかと一緒に食べることを「共食」といいます。みなさんは週に何回、「共食」していますか？

共食のよさは、家族やともだちと食事を楽しむことです。また、食べ物を分けあう気持ちが生まれ、シェアする心が育ちます。

食事には体に必要な栄養素を補給すること以外にも大切なことがあるのです。

新しいクラスにも慣れてきましたか？これから1年間、クラスのみんなと一緒に給食を味わっていただきましょう。

令和5年 4月 25日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

チリコンカーン

ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、キャベツ、

にんにく、玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 食べる姿勢について知ろう

(社会性)

今日のめあては、「食べる姿勢について知ろう」です。

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よう。

- 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。