

令和7年 4月 10日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮  
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひと口メモ】

## 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7年 4月 10日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮  
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(社会性)

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、お椀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、見た目にも美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰をかけ、背筋をの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床につけるようにします。

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 7年 4月 10日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン

牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮

ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

## 姿勢よく食べよう

(社会性)

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。