

春雨と野菜のソテー

牛乳

平皿

さけのコチュジャン焼き

副菜皿

ご飯

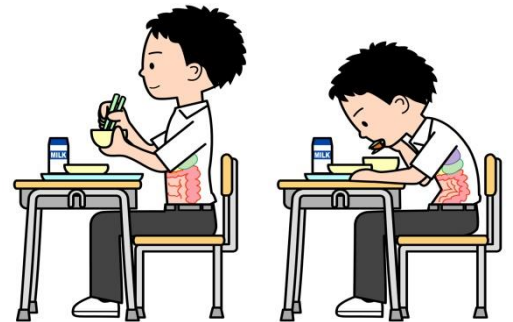
飯椀

豆腐と油あげのみそ汁

さて、今日は『**食事中の姿勢**』について考えてみましょう。いつもの自分の食べ方を振り返ってみてください。背筋を正し、茶碗や汁椀を持って食べていますか？

猫背、ひじをつく、犬食い、足を組む…など
していないでしょうか？

食事中の姿勢は、毎日の食事で**毎回意識**しなければ、悪いクセが身に付いてしまい、**大人になってからも無意識にマナー違反**をしてしまうものです。



また、**姿勢よく**食べることで**胃腸がまっすぐ**に整い、**消化吸収の助け**になります。反対に、**姿勢が悪ければ**消化吸収が悪くなるだけでなく、**周囲の人に不快な思い**をさせます。ぜひ、食事**中の姿勢を意識し、食べ方のきれいな人**になりましょう！

給食室の様子



さけを、手作りのコチュジャンだれに漬け込み、焼き上げました。