

食育ニュース

11月13日(金)

ちくぜんに
筑前煮

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

あ
さばのカレー揚げ

副菜皿

はん
ご飯

飯椀

だいこん
大根とわかめのみそ汁

もう一度確認!

さて、今日は今一度『**食事中の姿勢**』について、自分の食べ方を振り返ってみましょう。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**をしてしまいます。

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。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



この時期のさばは脂がのって栄養もおいしさもアップしています。