

副菜皿

青のりビーンズ

ぎゅうにゅう
牛乳

深皿

ぶた どん
豚キムチ丼

はるさめ
キャベツと春雨のスープ

飯椀

食事中的「姿勢」大丈夫ですか？

さて、今一度『食事中的姿勢』について、振り返ってみましょう。

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？

食事中的姿勢は、**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。

食事中的姿勢を意識し、**食べ方のきれいな人**になりましょう！



給食室の様子

大豆は朝一で浸水し、やわらかくゆでおきます。片栗粉をまぶしてじっくりと揚げ、塩・青のりをまぶして仕上げました。塩・青のりのような調味料も、「乾煎り」して完全加熱をしています。

