

きょう きゅうしょくひとくち 6/29(月) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「よい姿勢がんばり週間」についてです。

きょう 今日から「よい姿勢がんばり週間」が始まりました。みなさんは食事中もよい姿勢に気を付けて食べていますか。悪い姿勢で食べることは、見た目が悪いだけではなく、健康にも影響してしまいます。

①胃が押されて、胃の働きが悪くなり、消化が十分にできない。

②肩や腰に負担がかかるので、肩こりや腰の痛みの原因なる。

いまままで背中を丸めていたり、ひじをついて食べていたりした人も、今日からよい姿勢を意識して食べましょう。



きょう きゅうしょくひとくち 6/30(火) 今日の給食一口メモ

きょう 今日のお話のひとくちメモは、「姿勢と味の関係」についてです。

きょう 今日「よい姿勢がんばり週間」2日目です。

ねんせいいじょう 3年生以上のおみなさんは、おととし 1年前、うえの 上野コーチから きゅうしょくちゅう 給食中に しせい あじ 姿勢と味についての おはなし き お話を聞いたことを覚えていますか？

しせい 姿勢をよくしたとき、しせい わる 姿勢が悪いときで あじ か 味がかわることを し 知りましたね。

しせい 姿勢がよくした方が ほう あじ 味をしっかりと かん 感じて、おいしくなるそうです。

また、かな かお た 悲しい顔で食べるよりも、えがお た ほう 笑顔で食べた方がおいしく感じることもまな 学びましたね。ぜひ、じっせん 実践してみてください。

きょうはじ 1 「今日初めて聞いた！」という 1. 2年生もぜひ

ため 試してみてくださいね。

