

きょう きゅうしょくひとくち 11/5(木)今日の給食一口メモ

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。

今日は「よい姿勢がんばり週間」3日目です。

今日はよい姿勢の確認をしたいと思います。

て
茶わんや わんは、
手に持って食べる

からだ
体
料理のほうを
向く

あし
足
そろえて床に
つける

からだ
体とつくえのあいだ
間は
こぶし1つぐらい
あ
開けます。



あたま・ひざ・腰を結ぶ線と、
ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が
直角三角形になるように
2つの三角形をイメージしてみま
しょう！

せなか
背中
背筋を伸ばし、
深くこしかける

ひじ
机にひじを
つかない

よい姿勢のカードをクラスに配っているので、
もう一度姿勢を確認してください。

きょうの
もりつけ



きょう きゅうしょくひとくち 11/6(金)今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは「よい姿勢がんばり週間最後の日」についてです。

今日は「よい姿勢がんばり週間」最終日です。みなさん毎日よい姿勢を意識しながら生活できましたか？給食の配膳中にみなさんの教室を見たら、給食の配膳を待っている時から、立腰の姿勢で静かに前を向いて待っている姿がみえました。素晴らしいと思います。給食中もおわんを持ってよい姿勢で食べられている人がたくさんいましたね。

よい姿勢がんばり週間中だけではなく、これからもよい姿勢を意識しながら生活してくださいね。続けることがとても大切です。

きょうの
もりつけ

