

2/9(火) きょう きゅうしょくひとくち 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2日目」についてです。

今週は「よい姿勢がんばり週間」です。みなさん、給食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。
- 今まで背中を丸めていたり、ひじをついて食べていた人も、今日からよい姿勢を意識して食べましょう。



きょうのもりつけ

2/10(水) きょう きゅうしょくひとくち 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3日目」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。

手
茶わんや わんは、
手に持って食べる

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！

体
料理のほうを
向く

背中
背筋を伸ばし、
深くこしかける

足
そろえて床に
つける

体とつくえの間は
こぶし1つ分くらい
あ開けます。

ひじ
机にひじを
つかない



きょうのもりつけ

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。