



6月 30日 (月)

～今日の献立～

- 親子煮
- きゅうりの酢の物
- オレンジ



☆給食の先生からのお話☆

今回は姿勢についてのお話です。お家で友達と一緒に楽しく食事をするために「食事のマナー」というものがあります。食事のマナーには食べる時の姿勢、箸の持ち方、食べ方、挨拶など、たくさんあります。姿勢が悪いと内臓を圧迫してしまい、食べ物をきちんと消化・吸収できなくなります。食べ物を落とすことも多くなり、一緒に食事をしている人も不快な気持ちにさせてしまいます。

<良い姿勢>

- ① 机に対し真っ直ぐ座る。
- ② 机との間はこぶしひとつ分あける。
- ③ 床に足をつける。
- ④ 背中真っ直ぐで背もたれによりかからない。
- ⑤ お茶碗や食器は手で持つ。
- ⑥ 肘を机につけない。



☆子どものつぶやき(反応)☆

今回は、食材ではなく、姿勢についてのお話でしたが給食の先生が良い姿勢、悪い姿勢の話をしてくださり、子どもたちは興味津々でした。給食の先生の話聞きながら、握りこぶしを自分の前に作ってみたり、姿勢を意識しようとしていた子どもも多かったです。「いただきます」のあいさつの後も意識をして食べようとしていました。

