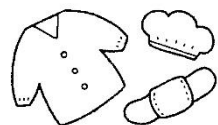


# 給食だより



# 5月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

風が心地よいさわやかな季節となりました。新しい学年やクラスにも慣れてきましたか。一方、5月は新学期の緊張がほぐれ、体調を崩しやすい時期でもあります。1日3食規則正しい食生活が送れるように心がけ、元気に過ごしましょう。

## よい姿勢で、食事をおいしく、楽しく食べよう！

食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大事な約束事です。マナーには、箸の使い方や食べ方など色々ありますが、今回は、食べるときの姿勢について考えてみましょう。

### ◇こんな姿勢で食べていませんか？

普段の食事での姿勢について、ふりかえてみましょう。下の絵のような格好で食べていませんか？他にも、食事中に茶わんを持たない、足を投げ出して座るなど、毎日の給食時間の様子から、気になる姿勢が見られます。



背中にもたれかかっている



ひじをついている



横向きにすわっている

### ◇背中が曲がると、胃も曲がります…。

飲み込んだ食べ物は、食道を通り、胃に入って消化されます。姿勢が悪いままで食事をすると、内臓が活発に働かず、食べ物の消化がうまく進みません。また、体が前かがみになると内臓が圧迫され、食べてもすぐにおなかが苦しくなるデメリットもあります。



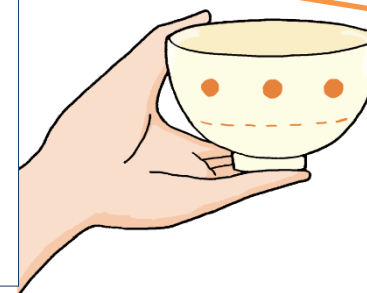
### ◇背筋をピンと伸ばして、よい姿勢で食べよう！

よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。姿勢がよくなると、よく噛んで食べることもつながります。

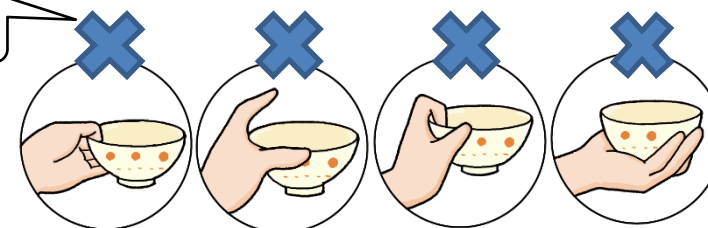


よい姿勢で食べるためには、器を手で持って食べよう♪

【茶わんの持ち方】  
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると、器が安定します。



こんな持ち方はやめよう！



### ◆今年度の年間給食目標は「食器を正しく持ち、よい姿勢で食べる」です。

昨年度末に行った給食時間の振り返りで、課題として挙げたものの中から、今年度の給食時間の取組における学校全体の目標を、「食器を正しく持ち、よい姿勢で食べる」としました。食事のマナーの向上は、大人が手本となることから始まります。食事の場が楽しい雰囲気になるよう、一人一人が心がけ、取り組めるとよいですね。