



令和5年10月1日

# ランチルーム

梨の花レインボールーム  
給食だより

## ～10月の食育目標～

「正しい姿勢で食事をしよう」

### ☆正しい姿勢で食事ができるポイントをお伝えします☆

- \*テーブルにひじをつけない。
- \*お茶碗やお椀は手に持つ。
- \*両足を床につける。
- \*テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



この4つを心がける事で背筋が伸びて自然ときれいな姿勢になります。正しい姿勢で食べることでお腹が圧迫されず消化が良くなります。

座って食べることは基本ですが、小さいうちは飽きてしまいどうしても途中で席を立ってうろうろしてしまうこともあります。正しい姿勢で座ることで少しでも食事に集中できるようにしましょう。

姿勢が悪い場合、テーブルや椅子の高さが合っていない可能性があります。椅子の高さはクッションや厚い雑誌などで調整したり、足元がブラブラする場合は踏み台などを入れて調節できますので工夫してみましょう。

## 9月食育活動の様子

「さつまいも」の観察をしました。いろんな形のさつまいもには「ひげ」があったり、ザラザラしていたり、、、。半分に切るときれいな黄色で「バナナと同じ色だね～」とみんなでさわって触感を楽しんでいました。



## 10月給食・食育活動

◇10月 3日(火) ご当地メニュー

佐賀県「シシリアンライス」おやつは熊本県「いきなり団子」を作ります。

◇10月16日(月) 野菜観察

◇10月26日(木) お誕生日会メニュー

◇10月30日(月) ハロウィンメニュー

