

7/1(水) 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。

手
茶わんや わんは、
手に持って食べる

体
料理のほうを
向く

体とつくえの間は
こぶし1つ分くらい
あけます。

足
そろえて床に
つける

頭・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！

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

7/2(木) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「はしの使い方」についてです。

今日は「よい姿勢がんばり週間」4日目です。

今日は「よい姿勢」のために欠かせない食事のマナーのひとつ、「はしの使い方」について確認をしたいと思います。

「はし」を正しく使っていますか？はしは、えんぴつの持ち方と同じです。

まず1本を持って、上下に動かします。次に2本目のはしを、親指と人さし指の間からさしこんで、薬指にのせるようにして正しく持ちます。下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かしてみましょう。お椀をきちんと持ち、はしを正しく使って食べるようにすると、自然と姿勢も美しくなりますよ。



きょうの
もりつけ