

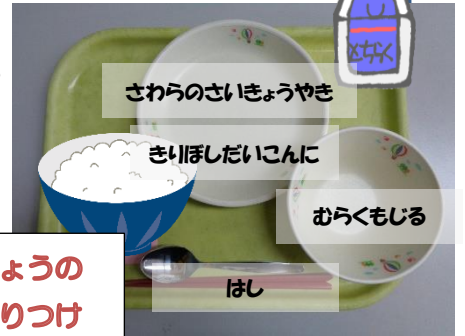
# 2/9(火) きょう きゅうしょくひとくち 今日の給食一口メモ

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

からだ 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

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