

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よくかんで食べましょう。
 ✕ クチャクチャと音をさせない。
 ✕ 食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

朝ごはんレシピ

◎ おかかおにぎり (1人分)

【材料】

- ・ごはん：120グラム
- ・ツナ缶 (オイル無し)：2分の1缶
- ・かつお節：2グラム
- ・ごま：小さじ1
- ・めんつゆ：小さじ2
- ・マヨネーズ：小さじ1弱

【作り方】

- ① ご飯にツナ缶、めんつゆ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ② ①にかつお節、ごまを入れて混ぜる。
- ③ ラップをしき、その上に②のをのせ、おにぎりのかたちにする。