



令和5年 6月号  
高崎中学校  
学校栄養職員：亀澤

みなさんは、自分自身の「食」について考えたことはありますか？  
食事の栄養バランスはもちろん、食事のマナー、食品の旬や流通、料理することなど、ひと言で「食」と言っても、様々なことが関わりあっています。



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践すること大切です。

毎月19日は「食育の日」です。  
より良い食生活を目指して、できることから取り組みましょう。

### 6月のテーマ：「正しい姿勢で食事をしよう」



・背筋をのばす。



胃や腸が圧迫されて、  
消化が悪くなります。

・ひじをついたり、背中を丸めたりしない。



・食器を持って食べる。

食事マナーを守ると、  
「自分」も「相手」も気持ちよく  
食事ができます！