

栄養指導

食事のマナー
朝ごはん・SDGs



*食事のマナーとは、楽しく食べるためのルールです。
食事の時の姿勢はどうか？
肘をついたり、椅子をガタガタ揺らしたりしていないかな？
良い姿勢とは…足を閉じて、両足を床につけて、テーブルまで
こぶし1個分ぐらいのスペース。と聞き、早速一緒に姿勢を
正していました。遊び食べしないことや、食事の挨拶、感謝の
気持ち、茶碗やフォークや箸の持ち方、の確認もできました。

ちゅうりっぷ組

*食事のマナーの話を真剣に聞き、姿勢よく、意識して食べていました。



ひまわり組

*「朝ごはん」と「咀嚼」の話をしました。苦手なものに
チャレンジしたり、完食して「ピカピカだね」と、誇らしげな姿もありました。



ゆり組

*「SDGs は未来の地球を幸せにする取り組み」
秋・冬の食べ物について、旬とは、一番美味しく、栄養がある時
冬に向けて体を温めてパワーをつけることを知りました。



今日の給食



*効果抜群。今日は、姿勢を意識して食べていました。食べ物の話をきっかけに、
好き嫌いが減るといいですね。次回は2月に栄養の話を予定しています。