等心性的心脏,他们是 心學之分學人 栄養指導

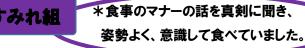
食事のマナー **SDGs**

æ *****

*食事のマナーの話を真剣に聞き、

*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な?

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。









ひまわり組

*「SDGs は未来の地球を幸せにする取り組み なんだよね。」と素敵な発言もありました。

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。









*「川や海をきれいにしないと、自然がなくなっちゃうんだよね」 「自然がなくなると野菜とかもなくなっちゃうよね」と意見も出て さすが!ばら組さん。SDGs のことも知識あり、感心しました





*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。