スクールランチ

令和3年5月

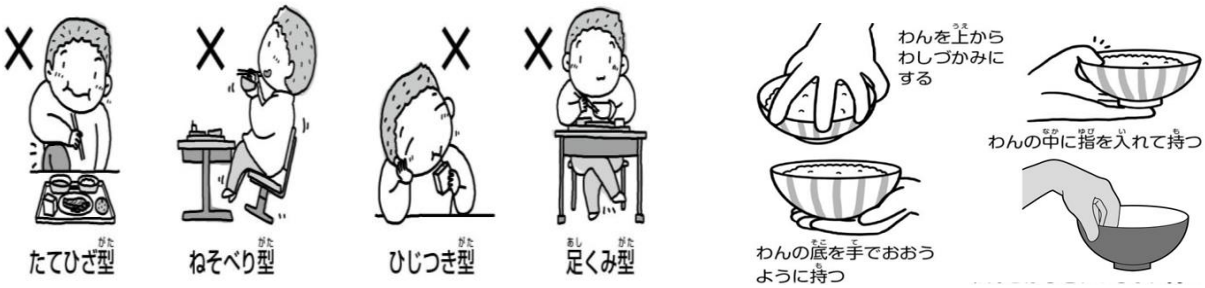
白山市立蝶屋小学校

5月「給食について知ろう」

風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

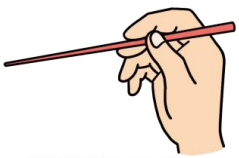
食べる姿勢　お茶碗の持ち方は良いかな？

こんな姿勢　お茶碗の持ち方になっていないかな？

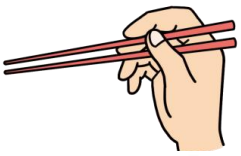


お箸を正しく持てるかな？

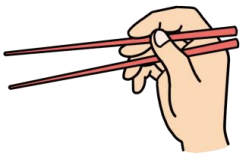
お箸を正しく持つと上手に食べることができます！



うえの はしは、
えんぴつを もつように
もつ。



したの はしは、おやゆびの
ねもとから、くすりゆびの
さきの よこを とおす。



したの はしは、うごかさず、
うえの はしだけを うごかす。

よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく消化・吸収にも効果的です。
毎日の食事の中で、姿勢・お箸の持ち方はよいか意識して食べてみましょう！