食育便り

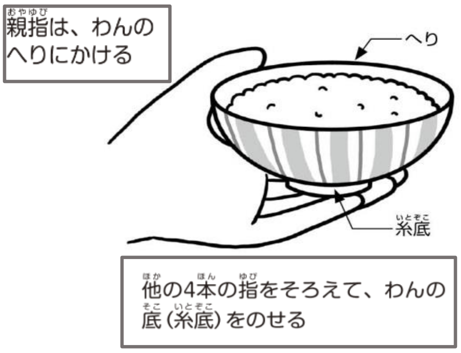
令和2年５月
白山市立北陽小学校

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。朝の陽ざしは気持ちがよいですね。みなさんは「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけて生活できていますか？体内リズムを整えて、いつも同じ時間に起きたり、食事をとったり、ストレッチをしたりしましょう。体にたくさん空気を取り入れることで、頭も体も元気になりますよ。そして、できるだけ顔に触れず、こまめに手洗いうがい、きれいなハンカチで手をふきましょう。

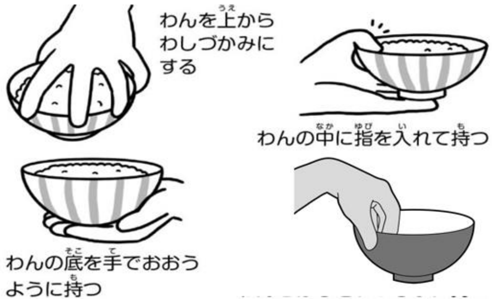
よい食べ方を学ぼう

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！

≪食べる姿勢、お茶碗の持ち方はよいかな？≫

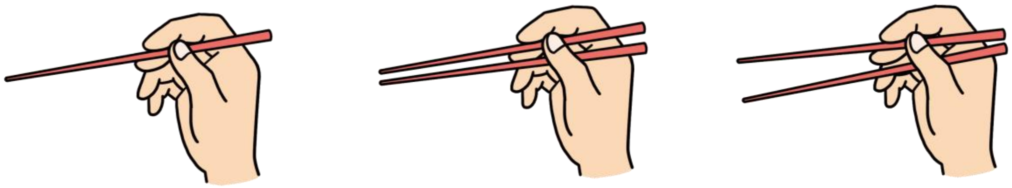


≪こんな姿勢・お茶碗の持ち方になっていないかな？≫



≪お箸を正しく持てるかな？≫

はしを ただしくもつと、 じょうずに たべることが 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。