



給食だより

平成30年5月

白山市立北陽小学校
栄養士 松村 有華

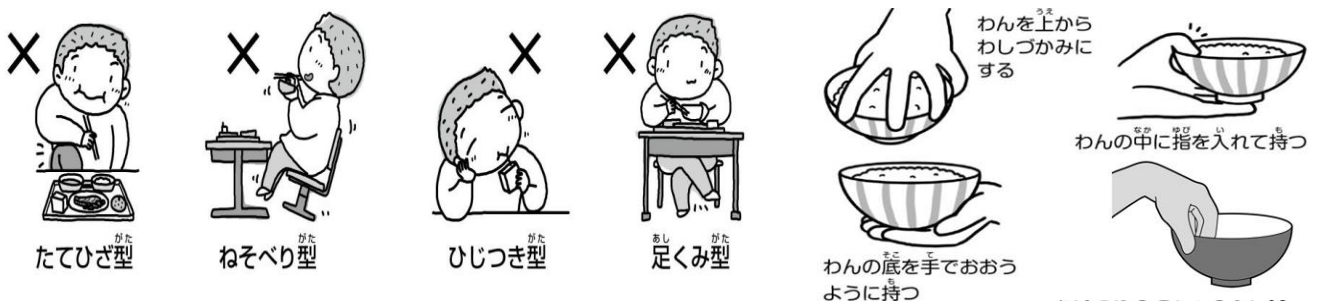
風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。
新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

食べ方を見直そう

《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、 しょうずに たべることができます



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意識して食べてみましょう！