



だんだんと気温が下がり、過ごしやすい日々になってきました。いよいよ秋本番です！季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理に気をつけて、しっかりご飯を食べて元気に過ごしましょう。

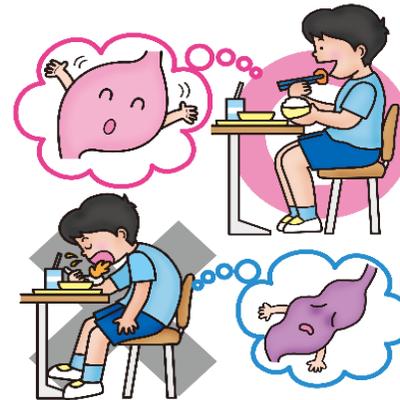
食事は正しい姿勢で食べよう！！

マナー違反に要注意！！

このような食べ方はマナー違反です。みんなで楽しい食事をするためにも正しいマナーを身につけましょう。



よい姿勢で食べましょう



☆食事のときの正しい姿勢☆

- ① テーブルに向かって、まっすぐに座ります。
- ② 脳とおへそのあいだの高さに、テーブルが来るようにします。
- ③ イスに深く腰かけます。
- ④ おなかとテーブルのあいだは、こぶし1つ分あけます。
- ⑤ 足の裏が、床にしっかり着くようにします。

正しい姿勢で食べることは、消化や吸収がよくなるだけでなく、相手に対する心をあらわすことにもつながります。食事の姿勢が悪いと楽しく食事ができないだけでなく、食事を作ってくださった方々に感謝の気持ちをあらわせません。

食事の時は、背筋をしっかり伸ばし、正しい姿勢で楽しく食事ができるように心がけましょう！！

10月10日は目の愛護デー

～動画やゲームは時間を決めて楽しみましょう♪～

☆正しい姿勢で食べるメリット☆

- ・消化器官の負担が少なくなり、消化・吸収がよくなります。
- ・正しい姿勢でよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。
- ・脳が元気に働いてくれます。
- ・かむ力がしっかり育つことで、運動しやすくなります。
- ・足の裏を床につけることで、“噛む力”がでます。

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけています。



10月10日 → 10 10 →

