



## 給食だより 10月号

今月の目標

給食の食べ方を見直そう！

だんだんと気温が下がり、過ごしやすい白日々になってきました。いよいよ秋本番です！季節の変わり自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。

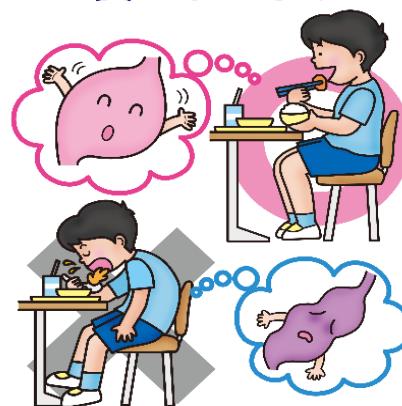
### 食べ方のマナーに気をつけよう！



### 正しい姿勢で食べるメリット☆

- 消化器官の負担が少くなり、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。
- 脳が元気よく働いてくれます。
- 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”ができます。

## よい姿勢で食べましょう



### ☆食事のときの正しい姿勢☆

- テーブルに向かって、まっすぐに座ります。
- 胸とおへそのあいだの高さに、テーブルが来るようになります。
- イスに深く腰かけます。
- おなかとテーブルのあいだは、こぶし1つ分あけます。
- 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。食事中の姿勢が悪いと楽しく食事ができないだけではなく、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掛けましょう！！

### 10月6日は中秋の名月

「中秋の名月」は昔の暦でいう8月15日の夜に見える月のこと

中秋の名月を愛する習慣は、平安時代に中国から伝

わったと言われています。今年は満月ではありません

が、月の近くに土星が見えます。満月に近い月はとても

明るいため、土星はやや見えづらいかもしれません、

お月見の際はぜひ土星にも気を留めてみてください。

