

# 給食の食べ方を見直そう！

みなさん、給食中の姿勢や食べ方に気をつけていますか？  
給食は、みなさんに必要な栄養バランスの取れた食事を提供するだけでなく、食事を食べる際の正しいマナーや食事のとり方を身につけるための役割もかねています。

基本的なマナーを身につけ、楽しい雰囲気の中で給食が食べられるように心がけましょう。

## よい姿勢で食べましょう



口から入った食べ物は、食道を通して胃の中でドロドロになり、小腸で栄養、大腸では水分が吸収されます。姿勢が悪いと胃や腸がつぶれて働きが悪くなり、食べ物を上手く消化できないため栄養に変えにくくなります。正しい姿勢とは、「両足を床につけ、背中をのばし、おへそを机の正面に向ける姿勢」です。

食べ物が体の中でしっかりと栄養になるように、食べる姿勢も気をつけてみましょう。

## 食べ方のマナーに気をつけよう！

### 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正しいマナーを身につけましょう。



## 10月10日は目の愛護デー



人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入っています。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 → 目

### 目の健康を守る食品と栄養素

#### 【ビタミンA】

目の健康に欠かすことのできないビタミンです。目の乾燥を防いでくれます。にんじん、ほうれんそう、うなぎやレバーに多く含まれます。



#### 【アントシアニン】

紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。ブルーベリー、なす、赤しそや黒豆などに多く含まれます。

