

2月15日(月)

よい姿勢で食べましょう

よい姿勢で食べると、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化がよくなります。

よい姿勢で食べるようにしましょう。

《姿勢をよくするポイント》

○机に向かってまっすぐ座る。

○いすに深く腰かける。

○足をそろえて床につける。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
ほうれんそうのクリームシチュー
キャベツのサラダ
ようなし(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、じゃがいも あぶら、こむぎこ さとう、クリーム
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ほうれんそう にんじん、エリンギ キャベツ ようなし(カットかん)

クイズ10 パンの食べ方で正しいのは次のうちどれでしょうか。

①一口の大きさにちぎって食べる。②そのままかぶりつく。③まん中から食べる。

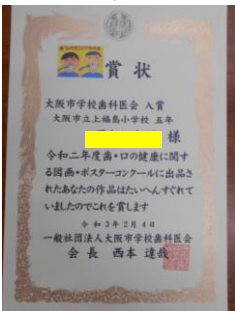
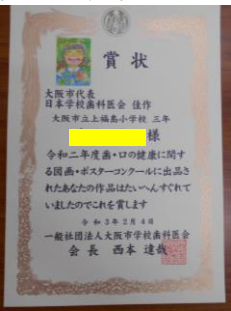
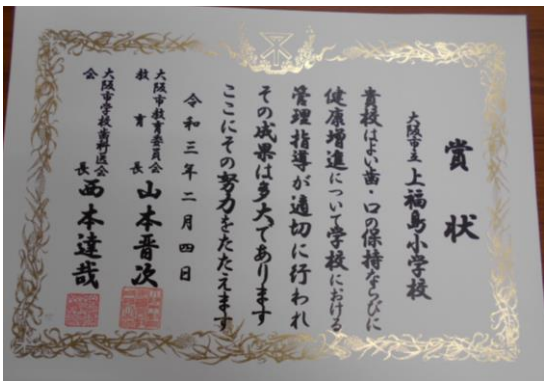
一口メモ

○今朝の児童朝会で校長先生は、学校に届いた3枚の表彰状の紹介をされました。

1枚は学校に対して「よい歯・口における学校の取り組みに対しての賞状でした。

上福島小学校で、毎学期取り組んでいる「歯と口の健康強調週間」などが評価されたと思います。

あとの2枚は「歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール」で佳作と入賞をした3年生と5年生の人への表彰状でした。保健室に賞状をもらった人たちが描いた絵があります。どちらの絵もとってもステキな絵でした。



○今日の給食のほうれんそうのクリームシチューには、エリンギが入っています。エリンギはきのこのなかまです。白くて太い柄に上に茶色で平たいカサがついています。歯ごたえがあつて、コリコリとした食感のきのこです。



たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	エリンギ	愛知県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	ほうれんそう(冷)	大分県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①