

## 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はなく、食べ物の消化がよくなります。

よい姿勢で食べるようになります。

《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。



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

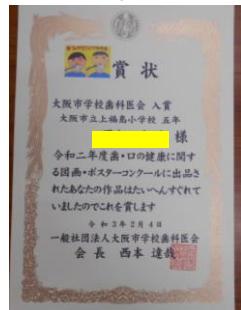
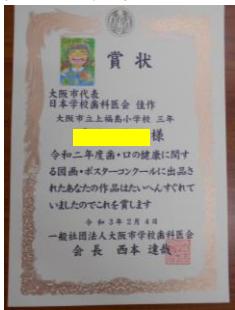
○今朝の児童朝会で校長先生は、学校に届いた

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・口における学校での取り組みに対する賞状でした。

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。歯ごたえがあって、コリコリとした食感のきのこです。



## きょうのこんだて

ごくとうパン  
きゅうにゅう  
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  
ごくとうパン、じゃがいも  
あぶら、ごむぎこ  
さとう、クリーム

あか おもにからだをつくる  
きゅうにゅう、けいにく

みどり おもにからだのちょうしきととのえる  
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）

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