

日付	献立名	指導のねらい	食事の時の姿勢
1/8	おさつパン、牛乳、ミートボールと野菜のカレー煮、ツナとキャベツのソテー、焼きじゃが、まっ茶大豆		

※給食時のマナーは、みんなで楽しく食事をするためのきまりで、児童生徒の望ましい食習慣の形成につながる大切なものである。

文部科学省から出されている「食に関する指導の手引き」では、正しい食べ方として、「主食とおかずは交互に食べる」「よくかんで食べる」と並んで「よい姿勢で食べる」があげられている。

背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃（お腹）が圧迫されず、食べ物の消化がよくなる。

また、食事のよい姿勢は、食べ物がお腹におさまりやすくなるだけでなく、見た目の印象をよくし、楽しく食事をするために必要である。

## 食事の時の姿勢

食事をするときに、背筋をまっすぐにのばして食べることで、胃が<sup>あっぱく</sup>圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。また、食事のよい姿勢は、見た目の印象をよくし、楽しく食事をするためにも必要です。

よい姿勢で食べるようにしましょう。

こんな人はいませんか？



ひじをついて、足を組んで食べる。



いすをゆらしながら食べる。

