



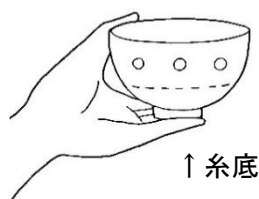
いよいよ今年も終わりに近づいてきました。年末に向けて楽しい行事もたくさんあると思います。体を冷やさないように、健康に気を付けて元気に過ごしたいですね。

冬を元気に過ごすためのポイント

いよいよ冬本番をむかえ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。元気に過ごすためのポイントをご紹介します。



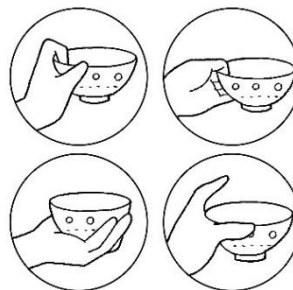
食器の持ち方を確認しましょう



↑糸底

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

食事の時の姿勢に気を付けましょう

食事の姿勢で気を付けたいことは次の3つです。

- ① 背筋はまっすぐ。
- ② おなかと机の間はこぶし1つ分あける。
- ③ 足はそろえて床につける。

正しい姿勢で食事をする、と、消化が良くなり、マナーが身に付きます。



12月の給食目標は「食事のマナーを考えよう」です。

- ◇ 正しい姿勢や食器の持ち方などに気を付けて、食事をしましょう。
- ◇ 一緒に食事をする人のことを考え、食べ方に気を配りましょう。

