



栄養指導

食事のマナー
SDGs



*食事のマナーとは、楽しく食べるためのルールです。
食事の時の姿勢はどうか？
肘をついたり、椅子をガタガタ揺らしたりしていないかな？
良い姿勢とは…足を閉じて、両足を床につけて、テーブルまで
こぶし1個分ぐらいのスペース。と聞き、早速一緒に姿勢を
正していました。遊び食べしないことや、食事の挨拶、感謝の
気持ち、茶碗やフォークや箸の持ち方、の確認もできました。

すみれ組

*食事のマナーの話を真剣に聞き、
姿勢よく、意識して食べていました。



ひまわり組

*「SDGs は未来の地球を幸せにする取り組み
なんだよね。」と素敵な発言もありました。
苦手なものにチャレンジしたり、完食して「ピカピカだね」
と、誇らしげな姿もありました。

今日の給食



ばら組

*「川や海をきれいにしないと、自然がなくなっちゃうんだよね」
「自然がなくなると野菜とかもなくなっちゃうよね」と意見も出
さすが！ばら組さん。SDGs のことも知識あり、感心しました。



*効果抜群。今日は、姿勢を意識して食べていました。
食べ物の話をきっかけに、好き嫌いが減るといいですね。
次回は 2 月に栄養の話を予定しています。