



食べるときの姿勢を正しましょう

食事を食べ始めるときに、食卓の正面に座り姿勢を正すと、目の前の食事に自然に向き合うことができます。自分が食べているものが何かを見ることは食材への興味につながったり、おいしいと感じた料理を覚えたりします。また、姿勢が乱れると食べこぼしたり、意識が違う方に向かい、集中して食べられないこともあります。



ご家庭でも、
いただきますの時にきちんと座れ
ているか意識してみましょう

ただししいせいで たべてますか？

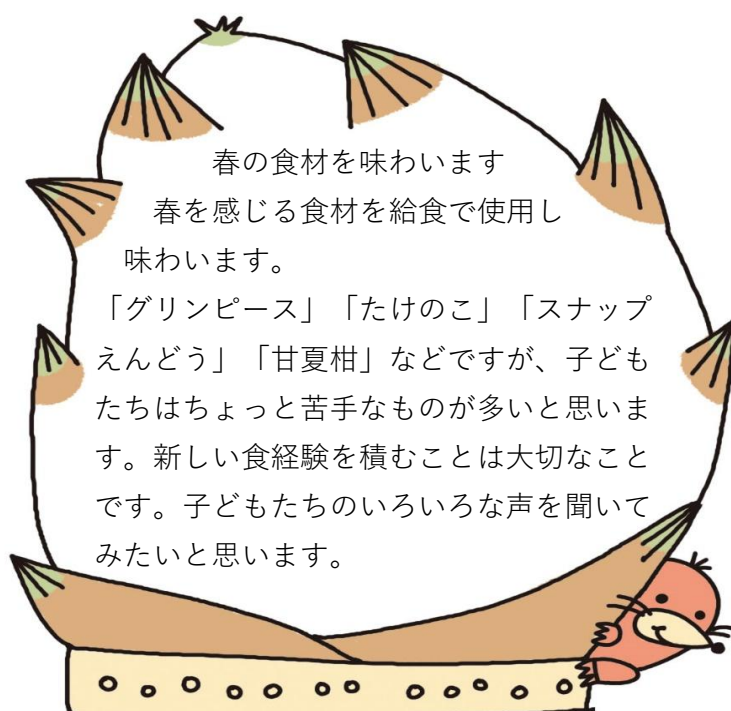
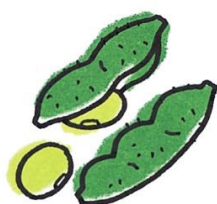
ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

そら豆のさやとり
季節の旬の食材の「そら豆」
のさや取りをします。
そら豆は給食の「そら豆の
ほくほくサラダ」に入ります。
0歳児クラスから5歳児クラ
スまでみんなで体験します。



春の食材を味わいます
春を感じる食材を給食で使用し
味わいます。
「グリンピース」「たけのこ」「スナッ
プえんどう」「甘夏柑」などですが、子ども
たちはちょっと苦手なものが多いと思いま
す。新しい食経験を積むことは大切なこと
です。子どもたちのいろいろな声を聞いて
みたいと思います。