

# 給食だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒の発生が多い時期です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないように注意しましょう。食品はしっかり加熱し、できたらすぐに食べる。食品は冷蔵庫で保存し、キッチンは整理整頓、清潔に！！



## 食事のマナーを意識しよう！！



### ◎背筋をピンと伸ばして食べよう！！

子ども達の普段の食事時の姿勢を振りかえってみて下さい。

背中がまがっていたり、ひじをついていたりしませんか？

食べるときの姿勢は、両足の裏を床につけ、椅子に深く座り、背筋を伸ばして座りましょう。

良い姿勢は、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からお腹（胃など）までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

また、お茶碗は手に持ち、お箸で口に食べ物を運ぶようにしていますか？茶わんをテーブルに置いたまま汁物などを食べようとすると、前かがみになってしまい、お茶碗を持って食べたとしても姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、お腹の中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。良い姿勢を心がけて座るように声を掛けてあげて下さい。



### 🌸 5月のおたのしみ給食 🌸

- <給食>
- \*カレーマーボー丼
  - \*ブロッコリーの香り和え
  - \*中華スープ
  - \*ぶどうジュース
  - \*ミニカップゼリー

🌸 ちゅうりっぷ保育園のリクエストでした 🌸

今月より、先月のおたのしみ給食の写真を載せていきます♪

