

## きょう こんだて 今日の献立

- おやこどん  
• 親子丼
- だいこん  
• 大根ときゅうりのさっぱりサラダ
- やさい しる  
• 野菜のみそ汁
- ぎゅうにゅう  
• 牛乳

しょくじ とき しせい しせい  
食事をする時のよい姿勢はどのような姿勢でしょうか？

ポイントは3つです。①背すじをまっすぐに伸ばす。②ひじを

つくえ あし ゆか  
机につかない。③足をしっかり床につける。です。

しせい わる た た  
姿勢が悪いまま食べると、食べたものを

からだ なか と い い ちょう ないそう  
体の中に取り入れる胃や腸などの内臓

お はたら  
が押しつぶされてしまい、うまく働くな  
ってしまいます。

しせい いしき た からだ  
よい姿勢を意識して、食べたものが体

えいよう た  
の栄養になるように食べましょう。

しせい  
よい姿勢

