

食育だより5月



練馬区立豊玉第二中学校

木々の緑もまぶしいさわやかな季節がやってきました。新しい学年が始まり一月が経ちました。あわただしい毎日ですが少しずつ学校生活にもなれてきたようです。緊急事態宣言により、いろいろな制限がされていますが、連休中も気を付けて生活をし、連休明けには元気に登校できるようにしたいものです。

連休が終われば運動会の練習が始まってきます。生活のリズムをしっかり作って、体調を崩さないように気を付けて生活しましょう。

かっこいい食べ方をしよう ～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

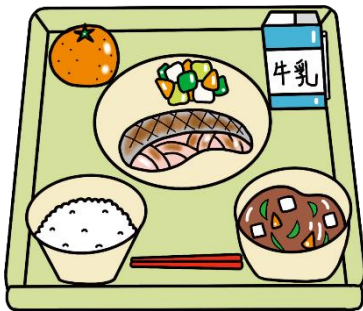
次の3つのセットでチャレンジしてみましょう。



① 食器の配ぜんを確認

おかずは奥に

ご飯は手前の左側

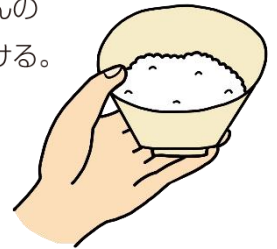


※左利きの人は、左右逆にするとうまくいかも

みそしる・スープは手前の右側

③ お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

② 背中を伸ばして

体は料理の方に向ける

ひじをつかない。



背筋を伸ばす。

足を組まず、そろえて床に付ける。