✿給食室から✿

正しい姿勢とは？

①テーブルに向って真っすぐ座る

②胸とおへその間にテーブルがくる

③いすに深く腰をかける

④テーブルとの間はこぶし１つ分

⑤足の裏が地面についている

『正しい姿勢でたべよう』

＊足をしっかり固定することで、食事中の噛む力が１５％も違う＊

いすに座って足がぶらぶらしていると噛む力も噛む面積も１５％ダウンします。床に足が届かない場合は足置きを。

座卓の場合も足を崩して食べるのは、脊髄や全身のゆがみ、あごの発達にも悪い影響を及ぼします。

姿勢も食器、食具の使い方も、毎日の積み重ねが大切ですね。

正しい姿勢で食べると・・・

1消化吸収がアップする！　→消化器官への負担が少なくなる

2良いかみ合わせが保たれる　→よく噛んでたべることにより、食べすぎ防止や脳の活性化にも繋がる

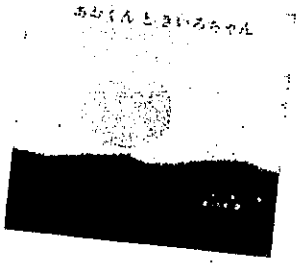
3ボディバランスが保たれる　→ケガをしにくくなる

✽友だちっていいなの絵本✽　　―子どもたちに絵本を　絵本は心の栄養になります―

『あおくんときいろちゃん』　レオ・レオ―二・作　藤田圭雄・訳

あおくんときいろちゃんは一番の仲良しです。ある日、あおくんはきいろちゃんと遊びたくなって、あちこちさがしまわってようやく出会いました。二人は、うれしくてうれしくて抱き合って喜ぶうちに、緑色になってしまいました。いっぱい遊んで家に帰ると、あおくんの家でもきいろちゃんの家でも「うちの子じゃないよ」といわれてしまいます。二人は悲しくて泣いて泣いて全部涙になってしまいました。すると青い涙はあおくんに、黄色い涙はきいろちゃんに戻りました。

丸くちぎっただけの色紙が本当の子どものように生きて動いて見えます。形のおもしろさ、色の美しさがお話の中に十分に生かされています。



他にこんな絵本も…

「空とぶライオン」佐野洋子/作・絵　　「ふたりはともだち」アーノルド・ローベル/作

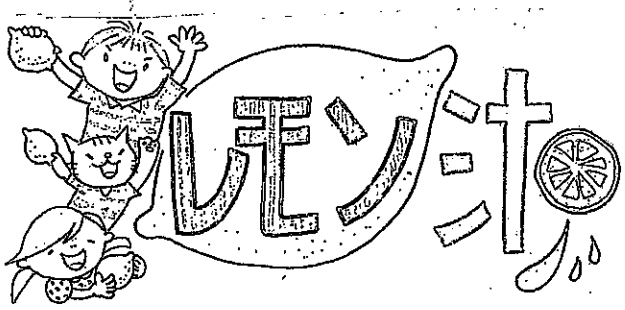
「おしいれのぼうけん」ふるたたるひ・たばたせいいち/作　「９９９ひきのきょうだい」木村研/作　村上康成/絵

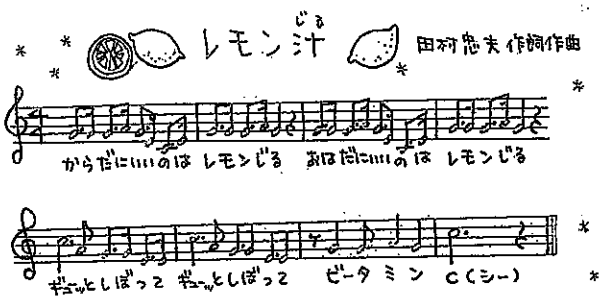
「ねずみくんのチョッキ」なかえよしお/作　上野紀子/絵

―たくさん読んであげてね―

＊わらべうたであそぼう＊

『レモン汁』





雑誌ちいさいなかまより