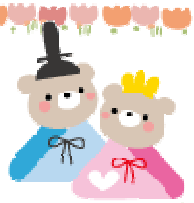
平成 24 年 3 月 1日

食育だより 3月



ご卒園　おめでとうございます

ご卒園を迎えられるみなさまならびに保護者のみなさま、誠におめでとうございます。

今年度、最後の「食育だより」となりました。
１年のまとめとして、今月号では「食生活」を振り返ってみましょう。

- □ 朝ごはんを毎日しっかり食べましたか？
- □ いただきます、ごちそうさまでした、がきちんと言えましたか？
- □ 正しい姿勢でごはんを食べましたか？
- □ よくかんで食べましたか？
- □ 好き嫌いをしないで食べましたか？
- □ 食事の前の手洗いはできましたか？

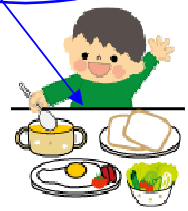
「食育」とは健康的な生活を送るために食に関する知識を育むことです。食育はお子さまの教育の一環として取り入れられていますが、お子さまに限らずご家族のみなさまで食育をすすめていただきたいと思います。

よい姿勢で食べましょう

食事の時はどのような姿勢で食べていますか？姿勢は健康に大きな影響を与えます。食事の時も背筋を伸ばして正しい姿勢で食べましょう。

下あごの筋肉は首･胸･背中の筋肉と連動しており、背筋を伸ばして食べるとしっかりと噛むことができます。

猫背のまま食事をすると胃腸に余計な負担をかけ、栄養の吸収が悪くなります。また肘をつきやすくなり、見た目も良くありません。



○ 椅子に座って食べる場合

・テーブルとお腹の間は握りこぶし１つ分あけます。
・足がブラブラすると姿勢が不安定になり、しっかり噛めません。幼児用椅子やテーブルの下に足置きを置くことで、足の裏が床に接地するようにします。

○ 床に座って食べる場合

・横座りは背筋が横にゆがみます。正座をして食べましょう。

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

編集/発行　～食文化の未来を考える～ 株式会社アイコーメディカル