

令和5年6月5日



パッパン もいもい



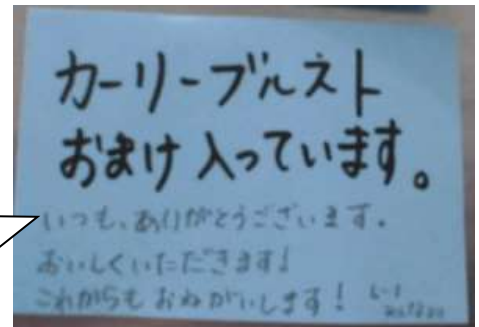
【6年生特別号】

上越市立大手町小学校 栄養教諭

食べるときの姿勢と成長って関係あるの？

5月30日（火）、31日（水）の給食時間に、「食べるときの姿勢」についてお話をしました。スマイル学年の皆さんは、自分の体に合わせて給食を残さず食べる姿が見られます。では、食べるときの姿勢はどうでしょうか？

どんどん身長が伸びている6年生なので、給食を多めに配食すると、いつも給食室にメッセージを書いてくれます。



体の中に入った食べ物のゆくえは？ 理科の学習とつなげて考えよう！



ひじをついたり、猫背で食べたりすることは、食事マナーとして見た目が悪いだけでなく、実は内臓の動きにも関わってくるのです。

姿勢が悪いと、食べ物が口→食道→胃に入っていくときに、まっすぐ降りていくことができません。胃の上部で食べ物がたまり、消化に時間がかかり、満腹感が得られにくくなったり、消化不良をおこしやすくなったりします。



床に足をつけ、背筋をのばして食べることで、しっかりとかむことができ、あごの骨の成長にもつながります。

食べる時、授業の時、マーチングバンドの時、

いつでも姿勢は大事です！ ふとしたときに、中野

先生の話思い出してくださいね。

<6年1組の感想>

- 食事は栄養をしっかり取れば良いと思ってたけれど、姿勢も良く食べることが大事だと分かりました。
- 理科で人間の体の仕組みを少し知ったけれど、中野先生の話聞いて、食事中、姿勢をよくして食べることが大事なんだとよりよく分かりました。これらかも、いろんなことを教えてもらいたいです！

<6年2組の感想>

- 自分は親によく、姿勢が悪いと言われていて、その理由を知ることができて良かったです。
- 自分の課題は、床に足をつけることだと思いました。今日の給食のめぎすもおいしかったです。何本でも食べられる味です！
※当日は、ふるさと献立のめぎすでした。