



給食だより



綾東こども園



正しい座り方で食欲アップ！！

背筋を伸ばして正しい姿勢で座ると、見た目にも美しく食べこぼしも少なくなります。

また、胃が圧迫されないので消化活動が活発になり、食欲も増します。
子どもが正しい姿勢で座るには、テーブルと椅子のサイズが合っているかどうか、常に確認することが大切です。合わないようなら、クッションや踏み台で調節しましょう。



冬至(2016年は12月21日)

1年で最も夜が長い日。

「ん」がつくものを食べると、運気が上がるといわれています。

かぼちゃ(なんきん)を食べると風邪をひかない！

ゆず湯は香りで邪気をはらい、体を温めて風邪の予防になる！

といういわれがあります。

