



給食だより

平成28年4月28日
陸別町給食センター

新年度が始まって1ヶ月がたちました。そろそろ新生活にも慣れてきたころだと思います。しかし、4月からの疲れが出やすいのもこの時期です。食事や休養をしっかりと取って、体調を崩さないように注意しましょう。



食事をするときには、正しい食べ方というのがあります。正しい食べ方をすると、見た目もよく、体にもよいことがたくさんあります。食事をするときは次の3つのポイントを意識して、正しい食べ方を心がけましょう。



ポイント① よい姿勢

よい姿勢とは、背筋をまっすぐ伸ばして、ひじを机につけない。足はそろえて床につけた状態のことです。よい姿勢で食べると、見た目も美しく、食べ物の消化も良くなります。



ポイント② よくかむ

よくかんで食べると、

- ① 食べ物の消化・吸収がよくなる
 - ② あごの筋肉が強くなり、歯並びがよくなる
 - ③ 脳に刺激が伝わって、脳の働きがよくなる
- などの効果があります。食事をするときは、一口30回かむことを目標にしましょう。



ポイント③ 三角食

三角食とは、主食（ごはんなど）とおかず、汁物を交互に食べる食べ方のことです。三角食は、主食とおかずをどちらもおいしく食べることができ、栄養素をバランスよくとることができます。また、三角食は食事のマナーとしてもとても良い食べ方です。給食時間だけでなく、普段から三角食を意識してみましょう。



デザートが出た時は、最後に食べましょう。

今月の地場産品

