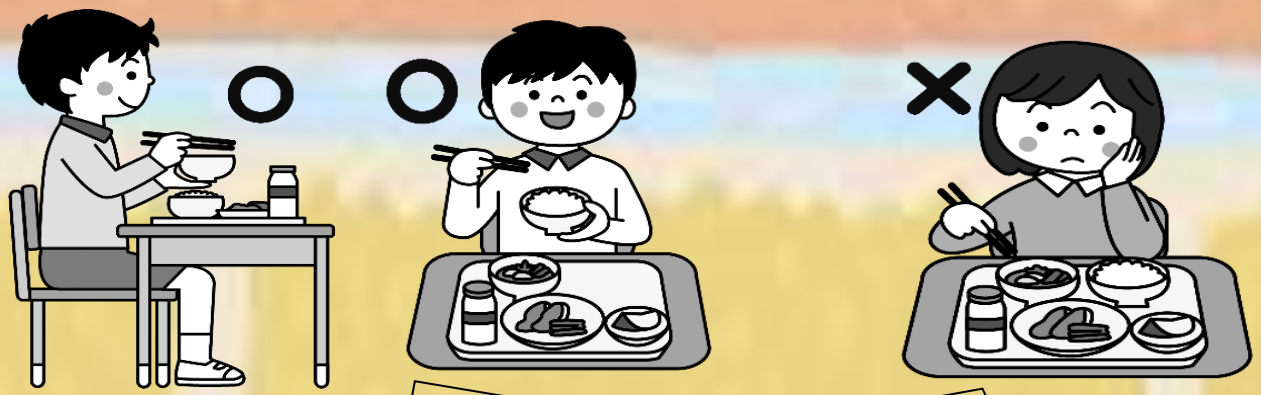
給食だより 10月号

１０月に入り、朝夕と日中の気温の差が大きくなって、体調管理には注意が必要な時期になってきました。秋のおいしい食べ物から栄養をしっかり取り、元気な体を作りましょう。

今月の目標

良い食事の仕方を身につけよう

みなさんの姿勢は、どうですか？



背筋を伸ばして、食器をもっていますか？

肘などついて、食べていませんか？

健康への第一歩！！

正しい姿勢で、よく噛んで食べましょう。