



## 『正しい姿勢』で楽しい食事をしましょ！！

食事の『正しい姿勢』とは、

- ・ 背筋を伸ばし背もたれに背中をつける
- ・ 足は床につける
- ・ 体と机の間はこぶし一つ分くらい空ける
- ・ 机に肘をつかない。食器を持つなどです。

背中が付かない場合は、背もたれとの間にクッションを入れ、足がつかない時はマットや台などを置いて安定させましょう。良い姿勢で食べると消化も良くなります。

足がつかない時は、



背筋をのばし、器を持って食べます



### 夕食にもお弁当のおかずにもピッタリ！！ 《すりみのチーズ入り団子フライ》



(材料)	分量(10コ分)	
天すりみ(白身)	200g	①チーズをサイコロ状にカットしておく。
プロセスチーズ	100g	②すり身の中にチーズを入れ丸める。
パン粉	50g	③②にパン粉をまぶし180℃に熱した油で
揚げ油	-	きつね色に揚げて出来上がり。

※給食でも子どもたちに人気のメニューです。  
是非お家でも作ってみてください。

