



きゅうしょく

給食だより



令和5年 好地荘

・新しい年度がスタートしました。充実な毎日を過ごすため様々な活動に参加していきましょう。また、

食事とおやつのバランスに注意し自身の健康管理に努めていきましょう。



◆食事の姿勢◆

・皆さん、食事をするとき「姿勢」について意識していますか？背中が丸まっていたり、足を組んでみたり、時には横を向いてみたり・・・。姿勢が悪いと食べ物が飲み込みにくく、「誤嚥」の危険性が高まります。「いつもこうだから大丈夫」とか「面倒だから・・・」とか思っている方がいましたら、ちょっと注意をしましょう。

- ① イスに深く腰を掛け背筋を伸ばしましょう
- ② 両足は床につけましょう。足は組みません
- ③ 茶碗を持ち、よく噛んでゆっくりと食事をしましょう

楽しく食事をするために、面倒とは思わずに気を付けていきましょう



誤嚥に注意!



正しい姿勢で!

～春を感じて・・・～

・春風が心地よく土手にはばっけやつくしが顔を出しています。気分のリフレッシュもかねて、ランドを散歩してみてもいいですか。散歩をするとお腹もすいてご飯も美味しくたべれますよ



◆今月の給食予定◆

・4月7日(金) セレクトメニュー

A 牛丼 B 中華丼

・4月13日(木) ご当地メニュー
(静岡県編)

「御厨そば」

・4月下旬ごろ お花見献立

※2回目以降の選択メニューは週間献立表にてお知らせいたします

春キャベツ

・「春キャベツ」は葉がやわらかく瑞々しいのが特徴です。栄養価的にはビタミンCやカリウムが多く含まれ美肌や胃腸を整える働きがあります。サラダや和え物に適しています。

