



食後の過ごし方を考えよう

2月の給食目標は、「食後の過ごし方を考えよう」です。

食べ終わったあとすぐに、はげしくからだを動かすと、胃がびっくりしてしまい、食べたものの消化がうまくできなくなります。すると、おなかがいたくなったり気持ち悪くなったりすることがあります。

食事のあとは、少しゆっくりして、胃を落ち着かせることも大切です。

