



しょくじちゆう しせい 食事の姿勢が ステキな人になろう



きゆうしょく じかん しせい た しょくじ しせい みめ
給食の時間、どんな姿勢で食べていますか？ 食事の姿勢は、見た目
のかわよさだけでなく、体のためにもとても大切です。

しせい しせい よい姿勢ってどんな姿勢？

- ① 背中をピンとのばす。
あし うら ゆか
- ② 足の裏を床につける。
つくえ あいだ あ
- ③ 机とおなかの間を空けすぎない。げんこつひとつ分。
お茶わんや汁わんは、手で持って食べる。



しせい たいせつ なぜ姿勢が大切な？

- ① 消化がよくなる
→ 背中が丸まっていると、内臓がおされてはたらきにくくなるため。
- ② こぼしにくくなる
→ 食器との距離がちょうどよくなるため。
- ③ まわりの人からもステキに見える。
→ 食べ方はマナーとして見られるため

しせい こんな姿勢になっていませんか？ ひとつでも当てはまっていたら 少しずつ直していきましょう

しょつき も
食器を持たずに
かお しょつき ちか
顔を食器に近づける
いぬぐ
「犬食い」



かたほう
片方のひじをついた
た
ままで食べている



も ほう
はしを持たない方
て つくえ した
手が机の下にある

