



よい姿勢で食べていますか？



食事にはエネルギーや栄養素を取ること以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。みんなで食事をするときには、守らなければいけない約束がいろいろありますが、まず最初に考えてほしいことは食事をする時の姿勢です。周りの人も自分自身も気持ちよく食事がおいしくなりますよ。

今回は姿勢について考えてみましょう。

こんな姿勢をしていませんか？

普段はどんな姿勢で食事をしていますか？

背中がまがっていたり、ひじをついていたいたりしていませんか？



姿勢が悪い



いすをずらして食べている



背中を丸めて
食べている



ひじをついている。
ほおずえをついている。

背筋をのばして食べよう！

よい姿勢にするためのポイントを紹介します。



いすに深くすわる



背もたれに
よいかからない



机と体はこぶし
1つぶんあける



両足を床に
つける

よい姿勢になると・・・

- ◆ 姿勢を正すことで、これから食事をしようという気持ちになります。
- ◆ 床に足をつけることで、かむ力が増してきます。
- ◆ 胃や腸がおされないので、しっかり食べて消化できます。



よい姿勢で食べるのもマナーのひとつです。よい姿勢を心がけましょう。