

給食時間のマナー4

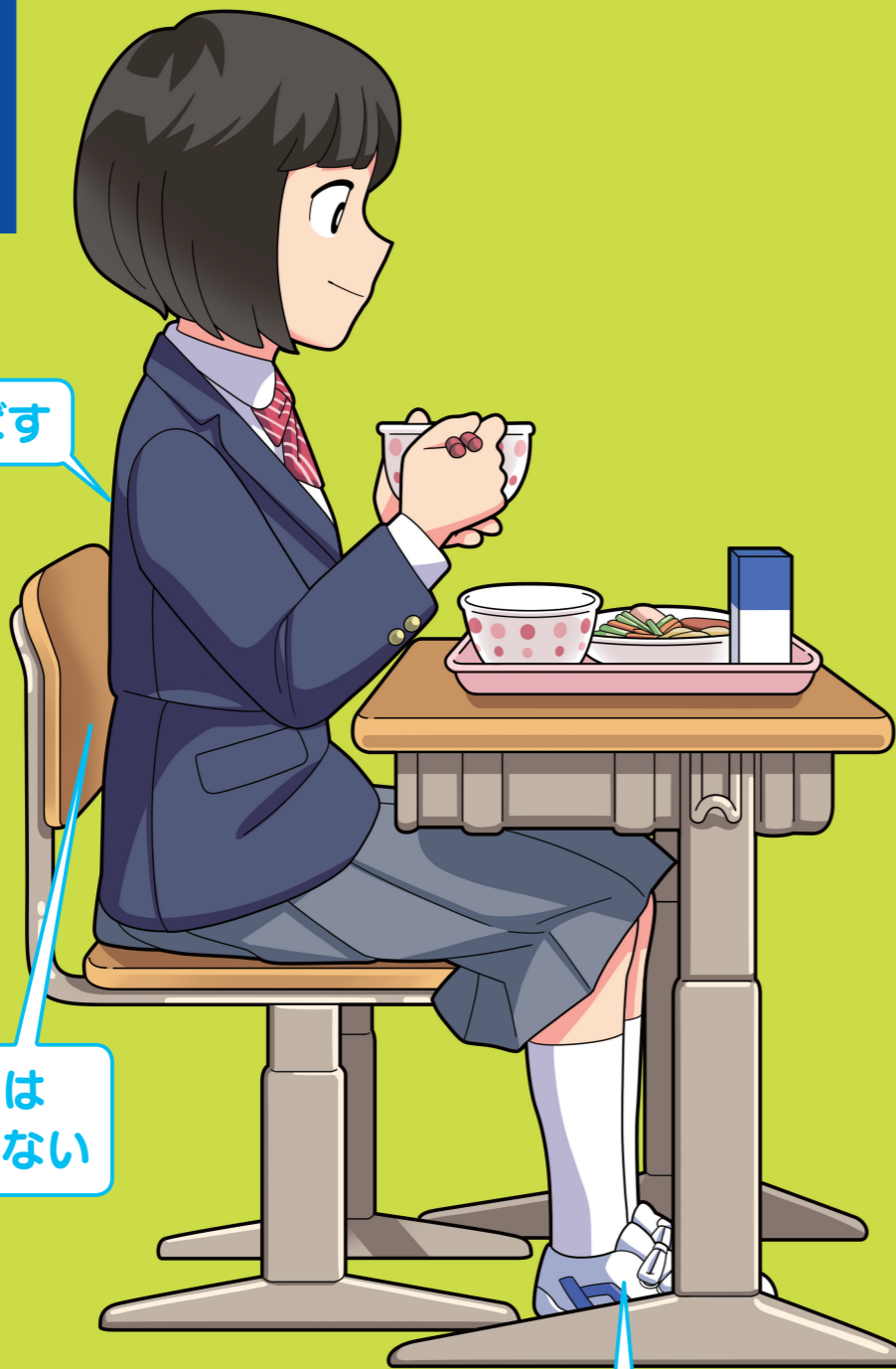
よい姿勢で食事をしよう

よい姿勢をつくるためのポイント

背筋を伸ばす

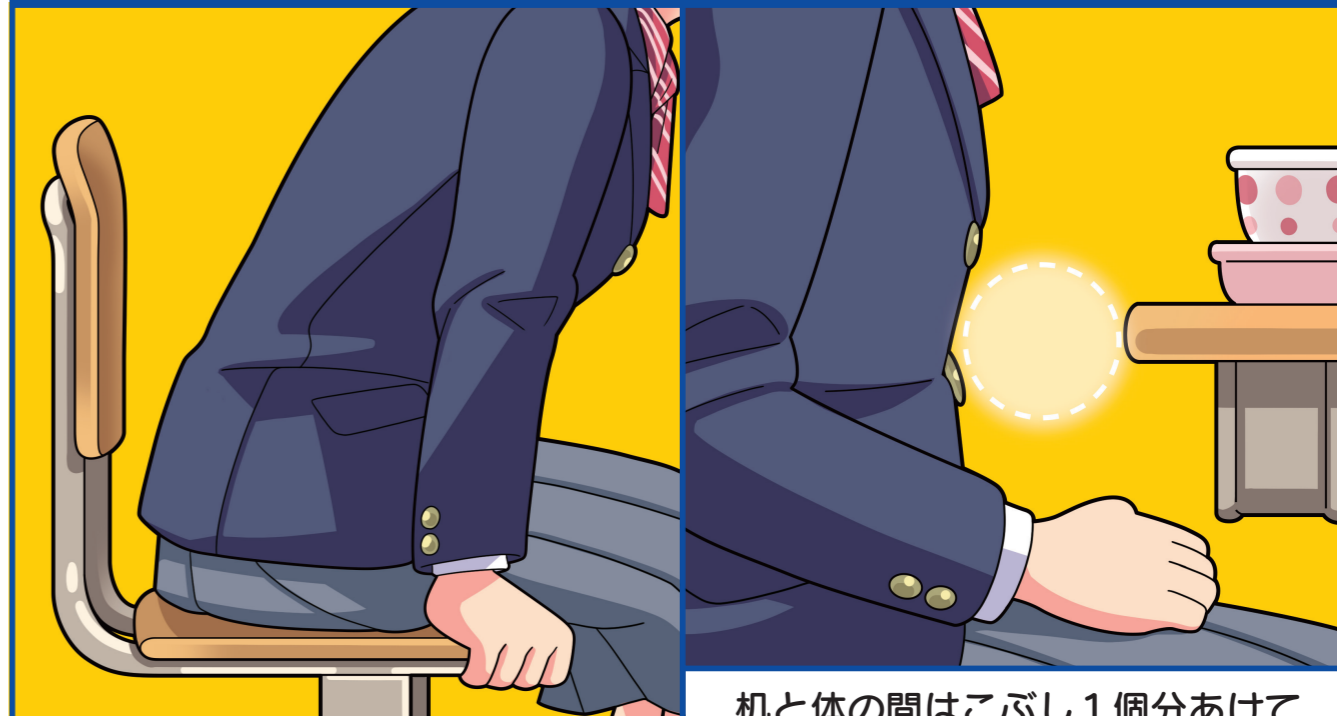
背もたれには寄りかからない

両足をしっかりと床につける



よい姿勢で食事をすると、見た目もとても美しく見えます。

よい姿勢で座るために



いすに深く腰かけます。

机と体の間はこぶし1個分あけて、いすを引きます。

こんな姿勢は **すぐに直そう!**

- 背中が丸まっている
- ひじをついている
- 足を組んでいる
- 足を投げ出している
- 背もたれに寄りかかっている



きゅーたん

食事によりよい姿勢で座っていると見た目も美しく見え、一緒に食事をする人も気持ちよくすごすことができます。そのためには、よい姿勢をつくるポイントを知り、机やいすの高さが自分に合っているかを確認します。合っていない場合には、調整してもらいましょう。