

# せすじのた 背筋をピンと伸ばして食べよう

令和 5 年 8 月 22 日

北空知圏学校給食センター

食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか。よい姿勢で食べることは、見た目だけでなく、消化がよくなるという利点もあります。食事時の姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする習慣を身に付け、楽しく食事ができるようにしましょう。



- 背なかまが丸まるくなっている
- ひじをついている
- 前かがみまえになっている

## よい姿勢をつくるポイント

