

食べるときの姿勢は？

令和3年6月30日
北空知圏学校給食センター

姿勢に気をつけて食べていますか？だんだん背筋が曲がってきたり、足をブラブラとさせていませんか？

姿勢が悪いと、胃が押されて食べ物の消化が悪くなります。また、足をブラブラとさせると、かむ力が弱くなり、かむ回数が減ってしまうといわれています。足の裏をきちんと床につけて食べると、しっかりとかんで食べることができます。食事は背筋を伸ばした姿勢で、食べるよう心がけましょう！

