



きゅうしょく

給食だより 特別号

【目指せ姿勢名人！】

普段食事時の姿勢を意識して正すことはできているでしょうか？姿勢を整えることは、見た目が気持ちよくなるだけでなく、消化をよくしたり、歯並びを育てたりすることにもつながります。

ご家庭の食事や給食のときに、ぜひ以下のチェック項目を確認してみてください。

食事時の姿勢を

チェックしてみよう！

☐ 食器は持っていますか？

こぼさずに食べられて背筋も伸びます。



☐ 背筋は伸ばしていますか？

食べ物の通りがまっすぐになり消化がよくなります。

☐ 机とおなかはお腹 1 個分あいていますか？

机から離れすぎると、犬食いになりやすく、近すぎると肘ががっついてしまいます。

☐ 足の裏は床についていますか？

体が安定してしっかり噛むことができます。



姿勢が崩れていると・・・



「おなかが悪いよ～」

おなかを押さえつけられて、食べ物の消化が悪くなってしまう。おなかも悪いよ～と、悲鳴をあげてしまいます。背筋を伸ばすと、おなかもゆったりとして消化も良くなります。



おうちでやってみよう！

椅子の足元に置く『足置き台』の活用

良くない姿勢 ×



足がぶらぶら
噛む時に力が入りにくい

良い姿勢 ✓



手作り足置き台 (牛乳パック等)



牛乳パックの活用

足の裏をしっかり地面につけることで、体重を支えることができるので、自然と姿勢が良くなります。

