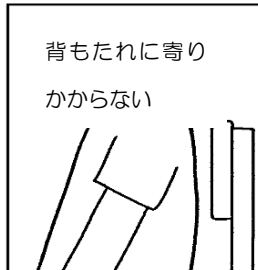


～背筋をピンと伸ばして食べよう～

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



✕...✕...✕... こんな姿勢はやめましょう ✕...✕...✕...

普段の食事の中の姿勢をふり返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

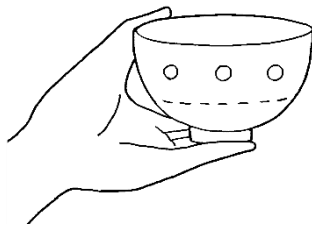


ひじをついている



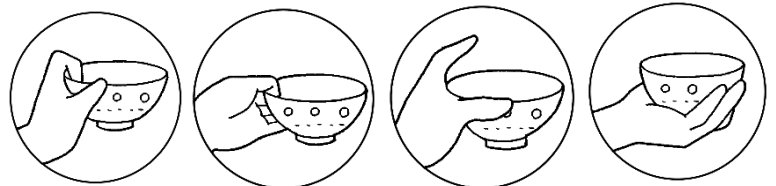
横向きに座っている

茶わんの持ち方



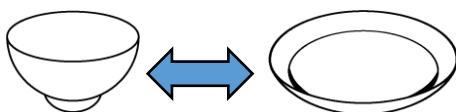
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめましょう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

～交互に食べましょう～



ごはん

おかず

ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。