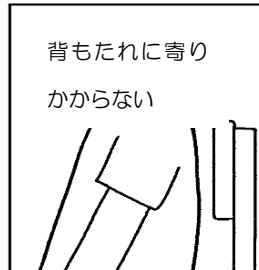


～背筋をピンと伸ばして食べよう～

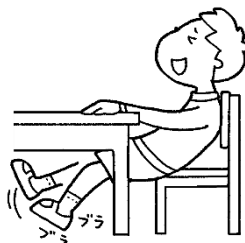
姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

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 ✕...✕...✕...

普段の食事中の姿勢を振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

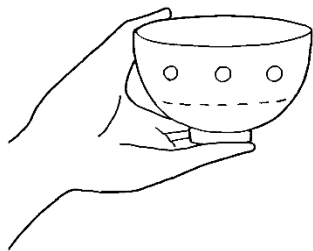


ひじをついている



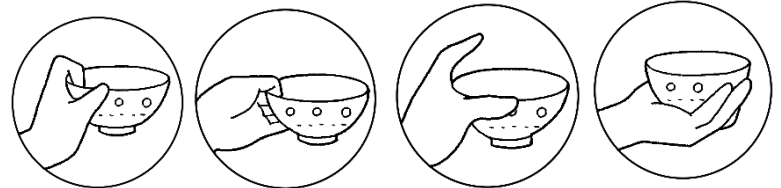
横向きに座っている

～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。

配膳台カバー作成について...

4月にお願いしていました、配膳台カバー作りは、保護者の方々のご協力により完成しました。カバーは、くすのき～3年生が使います。ご協力ありがとうございました。