

# よ し せい た 良い姿勢で食べよう！

## 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 \*\*\*\*\*

普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。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。



姿勢が悪いと  
食べ物が上手く  
体の中を通れないよ！ 😞

## \*\*\*\*\*