

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！ 😞
