



9月のテーマ：「正しい姿勢で食事をしよう」

食事をするときに姿勢が良いと、見た目が美しいだけでなく、体にも良いことがあります。両足の裏をぴったり床につけて、背筋を伸ばして良い姿勢で食べることで、食べものがスムーズにおなかまでたどり着き、消化しやすくなります。

また日本には、はしを使って食べる文化があります。食器を手を持ち、はしを上手に使って食べものを口に運ぶと、食事がしやすくなります。



★ 下の2人の食事の姿勢を見てください。

どんなところに気をつければ、良い姿勢になるでしょうか。考えてみましょう。



◎ 良い姿勢で食事をする、「自分」も「相手」も気持ちよく、食事ができます。

◎ 自分の食事の姿勢について、振り返ってみましょう。