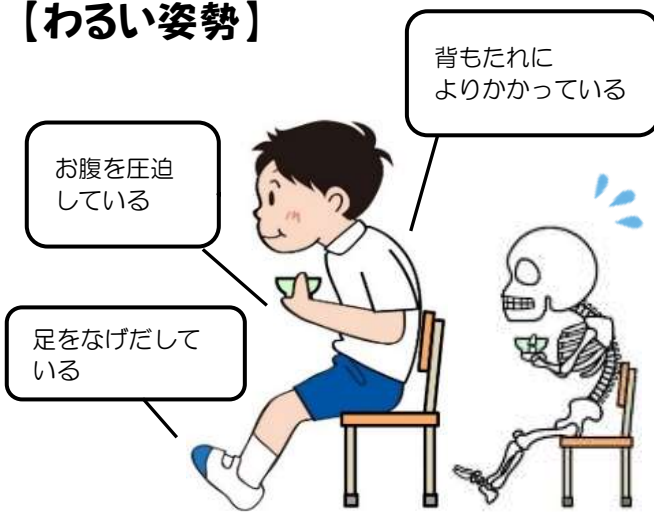


食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか。食事中によい姿勢で座っていると、見た目も美しく、一緒に食べている人も気持ちよく過ごすことができます。

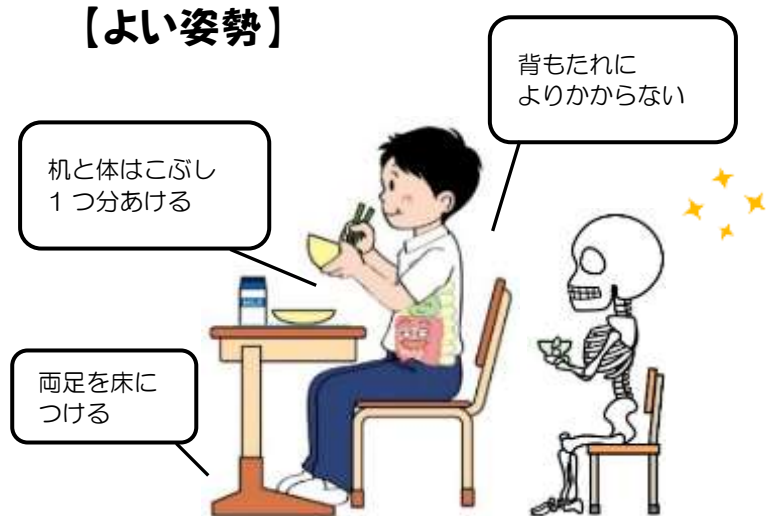
よい姿勢になるポイントを知り、楽しく食事ができるようにしましょう。

## 背筋をピン！と伸ばして食べよう

### 【わるい姿勢】



### 【よい姿勢】



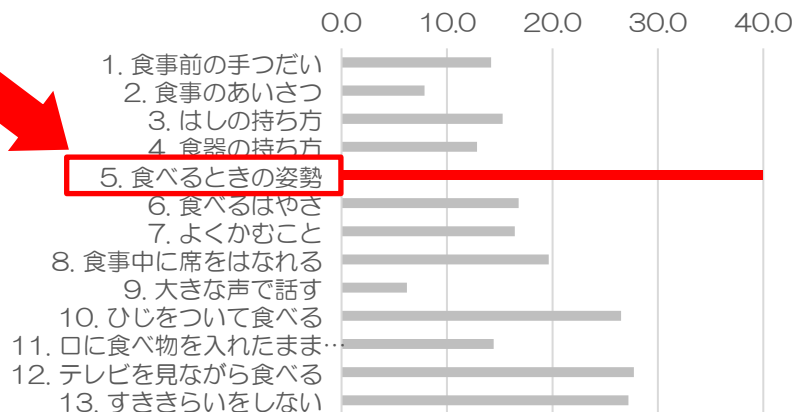
6月に実施した食生活アンケートでは、食べる時の姿勢についてお家の方も気になっていることがわかりました。

#### お家で使っているテーブルをチェック！



足が床につかない高さになっていませんか？  
食べやすい姿勢を保てるように、クッションや足置きを追加するなどの工夫をしましょう。

食事のとき家族に注意されることは何ですか。(複数回答可) (%)



R5.6 実施 全市食生活アンケート結果

お子さんの食事のマナーについて、気になるところはたくさんあると思います。しかし、何度も言い続けていたら、子どもたちの食欲は減退してしまいます。長々注意するのではなく、ポイントをしばって伝えられるといいですね。何より、周囲の大人の食事のマナーが一番大切です。子どもの見本となるよう学校でも指導していきます。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

