

# 2月 給食だより

2月の給食目標  
食事のマナーを守ろう

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間中に食事の様子を見てみると、食事のマナーが気になります。特に姿勢の悪さは目立ちます。猫背や横向きで食べていたり、肘をついていたり、利き手と反対の腕が落ちていたり、足を組んでいたり。また、お箸の持ち方や使い方など、気にしていますか。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか、見直してみましょう。

## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。

お椀や小さい器は、手に持って食べましょう。

机とお腹の間は、こぶし一個分開けましょう。

足の裏は、床につけましょう。

口を閉じて、よく噛んで食べましょう。  
×くちゃくちゃ音を立てない。  
×食べ物を口いっぱい詰めてみすぎない。

イスに深く腰掛け、背筋を伸ばしましょう。

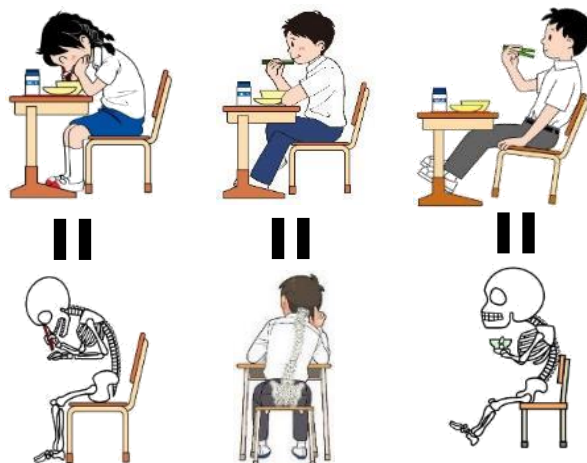
机に肘をつかないようにしましょう。

### 体にも負担がかかるこんな姿勢

悪い姿勢が楽なのは、体の骨や、じん帯などに体を預けてしまうため、本来姿勢を正すために必要な筋肉を使わなくていいからです。楽な姿勢を続けていると、姿勢を保つための筋肉が弱くなり、骨や圧迫される内臓にも負担がかかります。

このような姿勢が習慣化すると、腰痛や、椎間板ヘルニアの一因にもなります。

心当たりのある人は、体を支える腹筋と背筋を使って、意識して正しい姿勢を心がけましょう。



### こんなお箸の使い方も気をつけましょう

※一例です。他にもあります。

