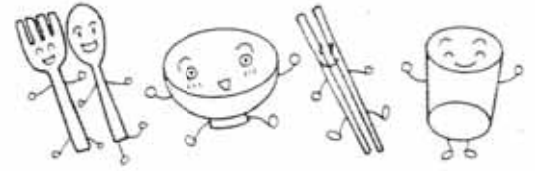


よい姿勢で食事をしよう

姿勢を正して食べることは食事マナーの基本です。背筋を伸ばした姿勢で食事をすると、見た目に美しいだけでなく食べものの消化もよくなります。



三角形の姿勢できていますか？



よい姿勢を横から見ると、頭・腰・ひざを結び、膝と、ひざ・腰・かかとを結び線が三角形になります。体と机の間はこぶし1つ分を開けます。

テーブル・いすの高さあっていますが



マナー違反していませんか



姿勢を悪くするながら食べ

