

# しせいしっど

★せなかはピン

★あしは ゆかにピタ

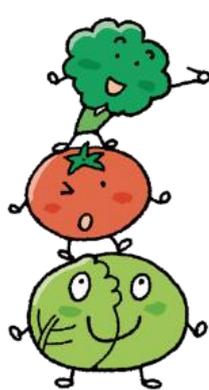
★おなかとせなかはグー  
一つぶん

★からだへの えいようの  
きゅうしゅうはバツ千リ



よろしくね





できてるかな？

た

食べるときの

し せい

よい姿勢



ただ

しせい

正しい姿勢の  
あいことば



ぐー

ぴた

ぴん

ぶん

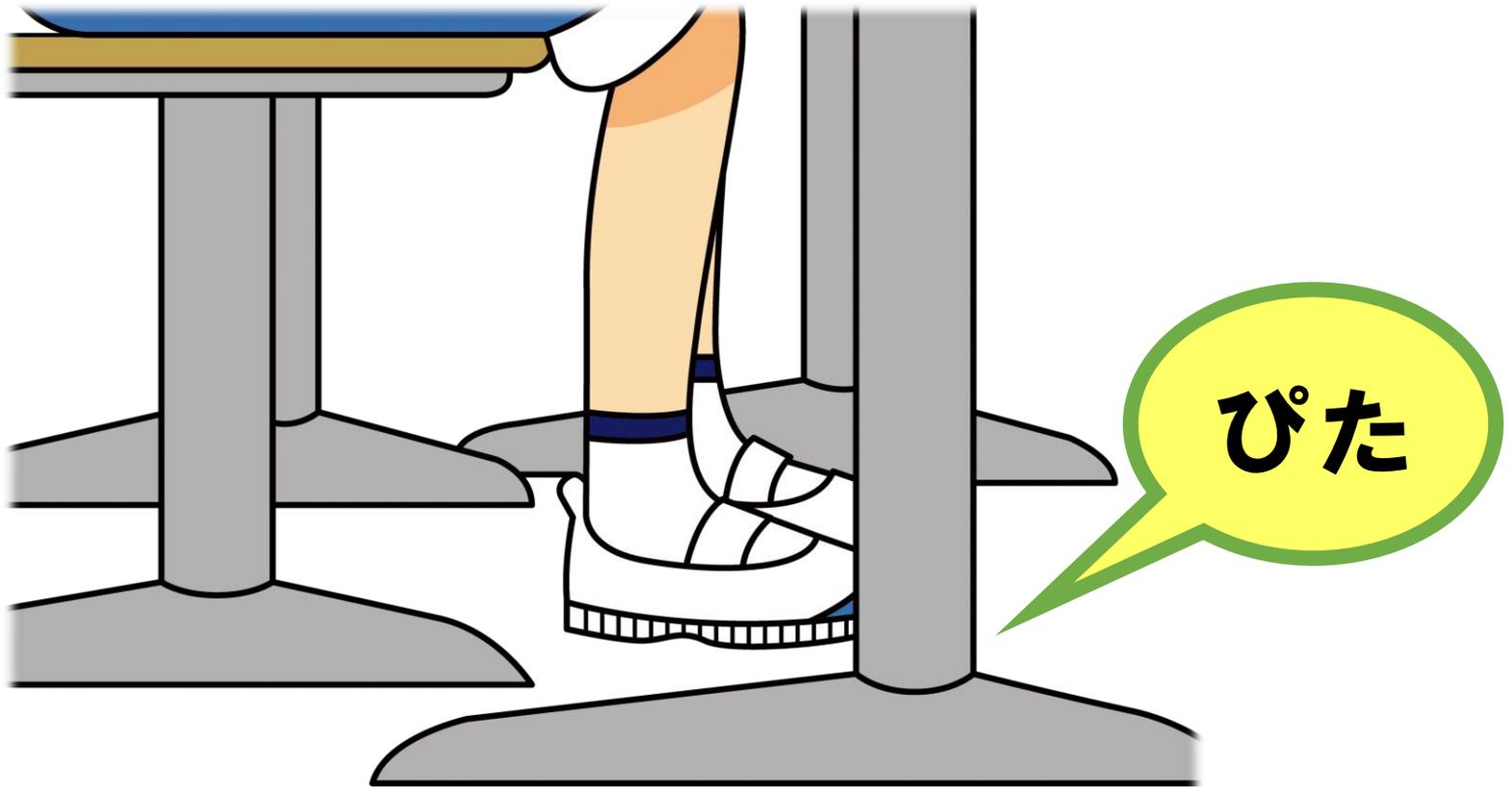
①にぎりこぶし1つ分あげる

ぐー



あし

## ②足をしっかりゆかにつける



### ③せすじをぴんとおぼす



ぴん



ばっちり!

ぐー

ぴた

ぐー

しょつき も  
食器を持ちやすい  
た きより  
食べやすい距離で!

ぴた

あんてい  
ぐらぐらせず安定すると  
よくかんで食べられる!

ぴん

た もの からだ なか  
食べ物が体の中を  
すす えいよう  
スムーズに進み、栄養になる!