



# よ しせい良くすわろう



きゅうしょくゆうびん  
松本市学校給食センター

しせい良くすわることは授業でも、給食の時間でも大切な  
ことです。きちんとすわれているか、たしかめてみましょう。

つくえとおなかの<sup>あいだ</sup>間は  
げんこつ一つ<sup>ひとぶん</sup>分あけます

せ  
背すじをのばします



りょうあし  
両足のうらは  
ゆかにつけます

せなか  
背中といすの<sup>あいだ</sup>間は  
げんこつ一つ<sup>ひとぶん</sup>分あけます

せなか まる  
背中を丸めたしせいで給食を食べると、おなか<sup>くる</sup>が苦しくなっ  
てしまうことがあるので、<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付けましょう。

