



※このリーフレットはさくらコンシエルに寄せられる相談のなかで、栄養に関する相談の主なものについて認定こども園の管理栄養士の協力により作成したものです。より詳しく知りたい方は、出典の資料などをご参照ください。

～出典～

堤ちはる・土井正子 編著 『子どもの食と栄養』 萌文書林2016第5版 P136



さくらコンシエル



043-312-0805



conciierge@hikarinoko.ed.jp

開設日時：月～金 8:30～17:15 (祝祭日・12/29～1/3を除く)

お気軽にご相談ください。ご相談料は無料です。

ご相談フォームページ→



子育てのこと
健康のこと 生活のこと
ご家族のこと
お仕事のこと



この事業（利用者支援事業）は社会福祉法人 恵泉福祉会 が佐倉市の補助事業として運営しております。

2024年9月25日発行



栄養講座



楽しい食事は姿勢から

さくらコンシエル ■佐倉市補助事業■

利用者支援事業 佐倉市子育てコンシエルジュ・テレサ



- ① 椅子の高さは、足の裏が床にしっかりついていること。
- ② 臀部は椅子の座面で安定して支えられていること。
- ③ 椅子の座面の高さ、奥行きが子供の身体サイズに合っているものを選択する。
背中がくっつかないようにクッションなどを入れてもOK。
- ④ テーブルの高さは子供の肘の高さに合わせる。
- ⑤ 子供には、骨盤をやや前傾させた姿勢になるように背筋を伸ばして座ることを教える。

