

食するときの正しい姿勢，できていますか？

机と椅子の高さと姿勢のチェック



机・椅子が高すぎる



机・椅子が低すぎる



食べ方のチェック

- ✓ 前歯で噛み切って左右の奥歯で交互によく噛む
- ✓ ひとくちの量は多すぎないように (多すぎると口が閉じられません)
- ✓ 口を閉じて食べる。クチャクチャ音は ×
- ✓ お箸などの道具を成長に合わせて変える
- ✓ お茶やお水は口に食べ物が無くなってから！ (流し込みは ×)