

# 食事の時間をおいしく、楽しむために

✿一度にたくさんほおぼると口が開きやすくなり飛沫が飛びます

✿前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう

✿背筋を伸ばし足裏が床に着く姿勢が大事です

✿机や椅子は、体に合うものを使うと噛む筋肉が正しく動き、しっかり飲み込めます。

✿たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます

✿飲み物で流し込まないようにしましょう



おいしくたべる

お口に食べ物いっぱい入れず姿勢ただしく口は閉じてたくさん噛んでベストな栄養ルンルンたのしい食事！

コロナ禍でも感染防止を心掛けながら子どもたちと一緒に楽しい【共食】を心がけましょう

—こどもたちの笑顔とともに—



公益社団法人

## 日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます



<http://www.jspd.or.jp/>