

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 5月号

食事に集中しやすい座り方

食事をする時の姿勢はとても大切で、下のイラストのように安定した姿勢で座ると食べることに集中しやすくなります。床に足の届かないお子さんには足置きの台を利用したり、もっと小さなお子さんには腰回りに丸めたタオルを詰めて腰が安定するように工夫してあげましょう。

