

～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

食べる時の姿勢

椅子に座っての食事は、1人でお座りができるようになる頃を目安に行います。足の裏がきちんと床に着くと食事に集中しやすいです。足が着かない場合は、椅子の隙間に丸めたタオルやクッションを詰めて腰が動かないようにするとグラつきません。

また食べ物の消化のためにも、背中をまっすぐ伸ばして食べる習慣を身につけましょう。

