

ただ 正しいしせいで よくかんで食べよう

食べ物をかむ時は、さまざまなきん肉の働きとあごの動きがたがいに協調し合っています。しせいが悪いと相ごの協調がみだれて、かみにくくなります。

食事の時には、正しいしせいで食べましょう。

食べる時の

正しいしせいのポイント

せ中をピンとのばし、
首をやや前にたおす。

ひじ、ひざは
ほぼ直角にする。

足をしっかり
ゆかにつける。

