

# くち と た 口は閉じて食べましょう！

ひまつ ぼうし こうか てき  
飛沫防止にも効果的です

いちど くち と た  
一度にたくさんほおばらず、口を閉じて食べましょう！

せいじょう そしゃくうんどう くち ひら  
～正常な咀嚼運動では、口は開きません～



イラスト：魚戸おさむ

せすじ の あし うら ゆか か  
背筋を伸ばし、足の裏を床につけるとしっかり噛めるようになります

か しょうか たす だえき ぶんびつ あじ  
よく噛んで消化を助ける唾液を分泌させ、おいしく味わいましょう