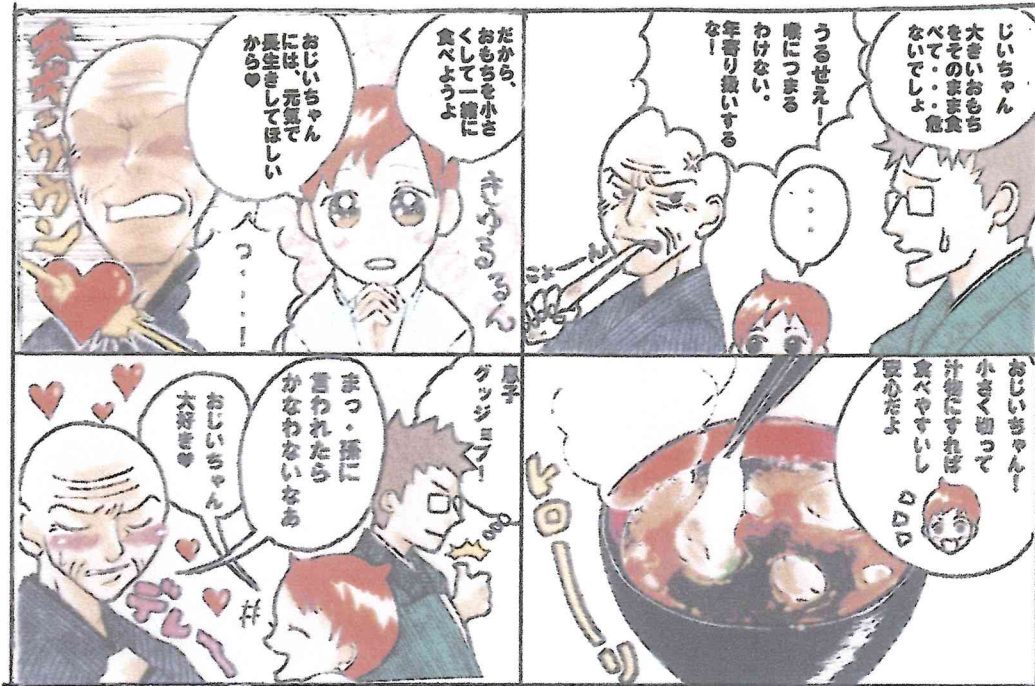


～ おもち 編 ～

健康家族のお正月



<ポイント>

- ・ おもちを小さく切って食べる
- ・ 汁物に入れたり、口の中に水分がある状態で食べる
- ・ 背筋を伸ばし顎を引いた良い姿勢で食べる
- ・ 食べることに集中する
- ・ よく噛んでゆっくり食べる
- ・ 万が一に備えて、人と一緒に食べる
- ・ 白玉だんごや市販のやわらかいものに代替えして食べる
- ・ 義歯のあわない人は、歯科医に相談し、義歯があった状態で食べる