

# ☆KitchenLetter☆

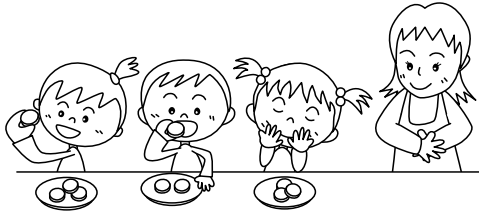
2023年6月 栄養士 中山 綾佳

## しっかり噛んで食べましょう

ひと口30回以上噛みましょう。よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よく噛むことで細くなった食べ物を自然と飲み込めるようにしましょう。

### 窒息を防ぐポイント

- ① 一人で食事をさせないようにしましょう



誰かがそばにいて、注意してみてください

- ② 食事中びっくりさせないようにしましょう



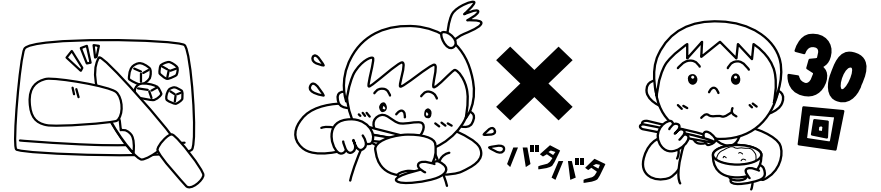
穏やかな環境づくりを心がけましょう

- ③ 乗り物の中では食べさせないようにしましょう



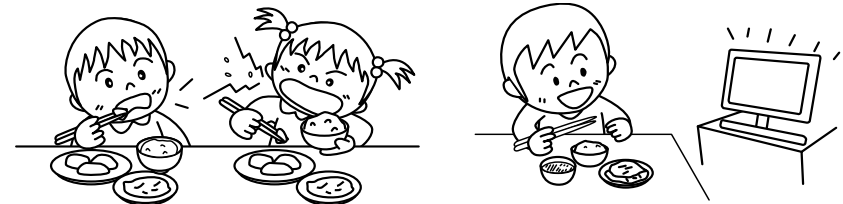
乗り物は急停車をしたり、ゆれたりして危険です

- ④ よく噛んで食べさせましょう



食べやすい大きさに切る 食べる事を急がせない よく噛んで食べる

- ⑤ 食事をするときのルールを守りましょう



食べ物を口に入れたままの会話

テレビを見ながら

## HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

