



たのしく たべる

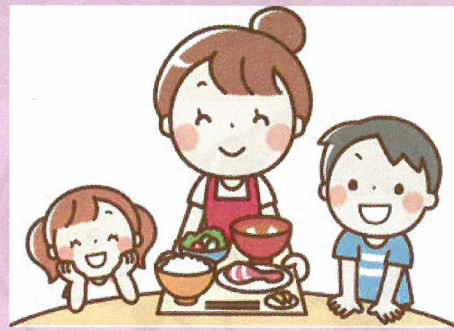
「たのしくたべる」ことは、おなかとともに心も満たしてくれます。家族で楽しく会話をしながら食事をするすることで、料理をよりおいしく感じ、満腹感を得られます。また、家族のつながりを深め、子供の心を安定させます。

また、規則正しい排便は、おいしく食べることや健康の維持につながります。特に、朝の排便は体がすっきりして、気持ちよく一日がスタートできます。



やってみよう！

みんなで食べる日を決めよう！



準備や片付けを一緒にしよう！



よくかんで食べよう！

