



よくかんでたべよう

ちゅうかどんは、^た食べやすいので、^たついついかまずに食べてしまいがちです。ひとくちにつき、^{なんかい}何回かんでたべているでしょうか？^{ときどき}時々^{なか}心^{かぞ}の中で数えてみましょう。

きをつけましょう！

うずらのたまごをたべるときは、とくによくかんでたべるようにしましょう。^{じこ}のどにつまってしまう^お事故も起こっています。^{しせい}姿勢よく^た食べることも^{たいせつ}大切です。