



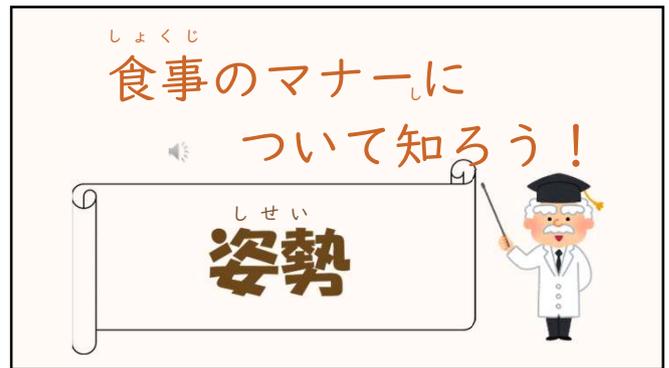
1



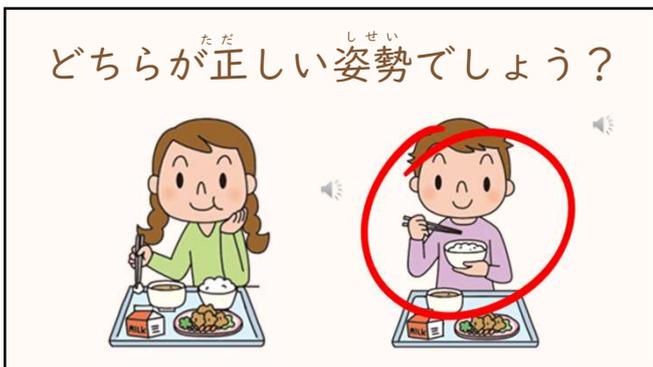
2



3



4



5



6

ただ すわ  
正しく座ろう！

せすじ の  
背筋を伸ばして

あ うら  
足の裏はゆかに  
つけて

ひじをつかずに

まえ む  
前を向いて



7

ただ しせい た  
正しい姿勢で食べると、、、

かんだり、飲みこん  
だりしやすくなる

しょうか  
消化しやすくなる



8

ただ しせい た  
正しい姿勢で食べるといいことが  
いっぱいです！  
あした つづ  
明日からも続けてね♪



9