

おうちで  
行う

# パ・タ・カ・ラ体操



パ・タ・カ・ラ と、ハッキリと大きな声を出す  
ことが、お口周りをきたえることにつながります。  
「パ」は食べこぼしの予防、「タ」は食べ物を  
押しつぶす、飲み込む力をつけます。  
「カ」はむせずに食べ物をのどの奥に送り込む、  
「ラ」は食べ物を口の中に運び、飲み込みやすく  
するなど パ・タ・カ・ラ それぞれに意味があり  
ます。

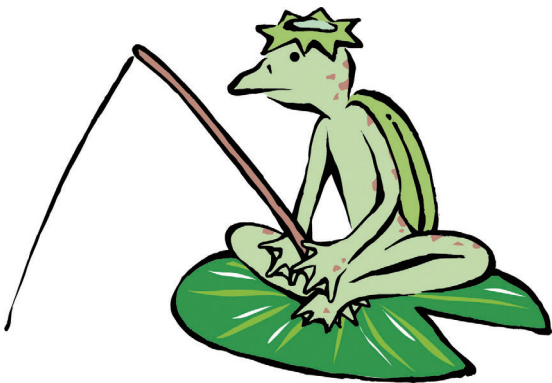
\* 各5回ずつ、ハキハキ ハッキリと声を出しましょう \*



パンダの **パ**



タンポポの **タ**



カッパの **カ**



ラッパの **ラ**