

6月 日() わくわくたべもの お話し 第2回目 「よく噛んで食べよう！」

おやこシェアカード

下の料理を食べた時、何回噛んでいるか調べましょう！

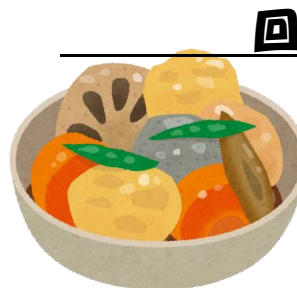
ごはんを一口食べた時



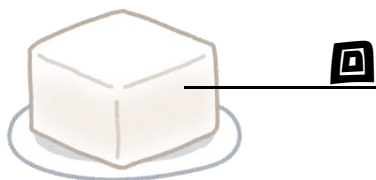
カレーを一口食べた時



野菜を一口
食べた時



豆腐を一口食べた時



30回噛むとどうなるかな？

やってみよう！

- 味がよくわかる
- 飲み込みやすい
- 食事がゆっくり食べられる

今日は、よく噛むことと、歯磨きの大切さを確認しました。

ご家庭でも、食べている時にどれくらい噛んでいるか、確認してみてください。



おやつは時間を決めて、好きな時に、だらだらと食べないように伝えました。

大和市役所ほいく課