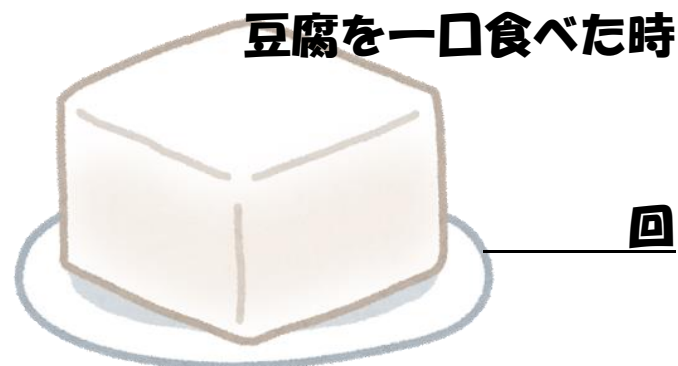


おやこシェアカード

下の料理を食べた時、何回噛んでいるか調べましょう!



肉や魚、野菜を一口
食べた時



今日は、よく噛むことの大切さと、歯磨きの大切さを確認しました。

ご家庭でも、食べている時どれくらい噛んでいるか確認してみてください。



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

※わかったことに☑をいれてね!

あめやガム、グミ、菓子などのおやつは時間を決めて、好きな時に、好きなだけ食べないように伝えました。