

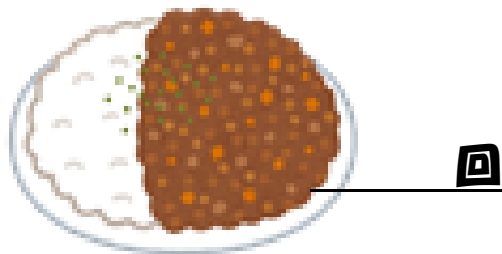
6月12日(水) たべて元気！わくわくたべもの集会 第2回目 よく噛んでたべよう！

お家や若葉保育園で下の料理を食べた時、何回噛んでいるか調べましょう！

おやこシェアカード

カレーライスを一皿

食べた時



サラダを一皿食べた時



肉や魚、野菜を
一皿食べた時

_____回



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。

大和市役所ほいく課