

6月 日() 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！

いえ ほいくえん りょうり た とき なんかい か
 家や保育園で料理を食べた時、何回噛んでいるか、しらべましょう！

おやこシェアカード

ひとくち た とき
 ごはんを一口食べた時



かい
 回

にく さかな
 肉や魚を



ひとくち た とき
 一口食べた時



回

さらだ にもの やさい
 サラダや煮物の野菜を



ひとくち た とき
 一口食べた時

ぱん ひとくち た とき
 パンを一口食べた時



かい
 回



とうふ ひとくち た とき
 豆腐を一口食べた時



かい
 回

ひとくち た とき
 カレーライスを一口食べた時

かい
 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。



かい か
 30回噛むとどうなるかな？

やってみよう！

- あじ
味がよくわかる
- の こ
飲み込みやすい
- しょくじ た
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