

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

さうだ 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



かい
回

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

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。



あめやガム、グミ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。

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
飲み込みやすい
- しょくじ
食事がゆっくり食べられる

※わかったことに☑をいれてね！

大和市役所ほいく課