のびのび

ほけんだより

とくべつごう 特別**号②**



よくかんでたべるための「かみかみプラン6」

よくかんで養べるといいことがたくさんあります。よくかんで養べるためのおすすめの党法を6つ 給がします。

みなさんはこのうちどれができていますか。反対にできていないなと感じるのは どんなことでしょうか。

じぶんなりの「かみかみプラン」を考えてみてくださいね。

1) 1 夜にたくさんの畳を凸に入れない

たくさんいれるとよくかめま せん。 歩しずつ 盲に入れてか みやすくしましょう。



2 ひと口食べたら30回かむ

かむ回藪をかぞえながら養べてみましょう。 豁後など食べる時間に制限があるようなときは、「最初のひと首目は30回かむ」など染めておくといいでしょう。



3 かんでいる時には、おはしを置く

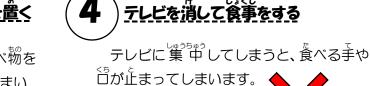
おはしを持っているとつい
変
だと
食べ物を

位に
入れてしまい、

草食いになってしまい

ます。おはしを
置くことで

ゆっくりかんで
食べられます。



おうちでは楽しく会話をしながら、食事の味を 楽しみましょう。



5 食事中に飲み物を飲みすぎない

後事中はお茶や茶をたくさん飲んだほうがいいと思っている人がいるかもしれませんが、かむことを意識した場合じつはそうでは

ありません。 首に入れたものを たくさんの飲み物で競し込んで しまうと、よくかむことが できないのです。

6 かみごたえのある食べ物を食べる

〇食物繊維が多い野菜(ごぼうやれんこんなどの根っこの野菜、色の濃い野菜など)
〇かたい食べ物

(フランスパン、するめ、いり大豆など) 〇かみ切りにくい食べ物(干し椎茸など)

