

# じょうぶな は でよくかんでたべましょう


よくかもう



たべものが  
あまいよ

 は をきれいにしよう



たべかすはむしばのもと  
たべたあとは  
 は をみがこう

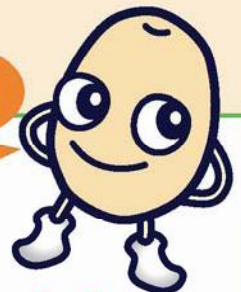
“いりこだいず” よくかんで

〈いりこだいずの作り方〉 多めに作って常備しましょう。

**分量** だいず 1カップ(130グラム)  
いりこ 130グラム(好みで減らしても良い)

- ①だいずは1時間水につける。
  - ②よく水を切り、オーブンで時々動かしながら焼く。(150度~160度で1時間)
  - ③いりこだいずが冷めたらいりここと混ぜる。
- ※煎っただいずならそのまま使用できます。

よくかむと  
たべものそのものの  
あじがわかって  
おいしいよ



目標  
ひと口  
30回

# レッツ チャレンジ!!

## なんかいかんだでしょう

プリン



 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

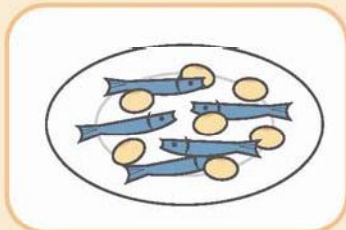
ごはん



 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

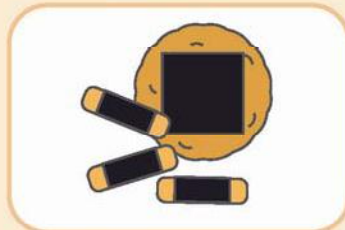
おうちのひとと  
やってみよう!!

いりこだいず



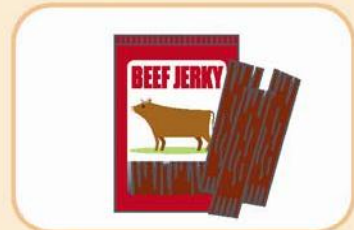
 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

せんべい



 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

ビーフジャーキー



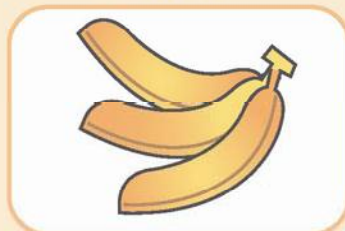
 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

するめいか



 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

バナナ



 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

ポテトチップ



 ( )かい  
 おうちのひと( )かい

### 伝言板

#### ・・・ おうちの方へ ・・・

**かむことの効用** ●食べ物の消化をたすける ●脳に刺激を与え頭の働きをよくする ●食べ物の味がよくわかる ●唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする ●歯並びをよくして、むし歯になりにくくする ●唾液が出ることにより、発ガン性物質の発生を防ぐ ●満腹感を早く感じて、食べ過ぎを防ぐ