

6

よくかんで ゆっくり食べよう

するめをかみしめてみよう！

それぞれの回数かんだとき、気づいた変化をメモしよう。
何回くらいかんだら、するめのうま味がわかるかな

10回	20回	30回	40回	50回

「かみごたえ」のある食べ物はどれかな？

★かみごたえをたしかめて、きみの食べた物を表にまとめよう。

レベル1 やわらかい	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5 かたい
・プリン ・焼き魚	・まぐろ(さしみ) ・うどん	・ごはん ・きゅうり	・かりんとう ・生キャベツ	・ステーキ ・するめ

「くらべてみよう」かむ回数

★一口で何回かんだか、調べてみよう。

レベル3の食べ物	かんだ回数

レベル4～5の食べ物	かんだ回数

よくかむと、体にいいこと、どんなこと？

●よくかむと、□□□がたくさん出て、むし歯のよぼうになるんだよ。消化もしやすくなるよ。

●よくかむと、□□をしげきして、記おく力がアップするよ。

●よくかむと、食べ物の本当の□□□□がわかるよ。

かむことの効果

だ液がよくでる
・むし歯よぼう
・細きんをへらす



のうをしげきする
・まんぷく感を与える
・記おく力アップ

食べ物のおいしさがわかる



やわらかいものばかり食べるのは
体の発育にはよくないんだよ！

伝えあおう、広めあおう、かむ大切さ

ひょう語をつくってみよう

あと五回
飲みこむ前に
かみしめよう

よくかめば
だ液パワーが
全開だ

お家の人からひとこと