

11月9日の



しよくいく  
食育メモ

11月8日



いい歯の日

しょうぶな「いい歯」にするため  
には「よくかんで食べる」こと  
が大切です！

よくかんで食べるコツ…

『ひとくち』の量を少なく、小さくする！

少しずつ食べると、食べ物を口に運ぶ回数が多くなるので、時間をかけて、よくかんで食べることができます。

かきこんだり、飲み物で流しこまないようにね！

