



いただきます

た よくかんで食べよう

わたしたちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していないことかもしれません、よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。かむことの効果を知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べると、よいことがいっぱい



全力を出せる

歯をくいしばることで、
力ができます。

胃腸が元気に

おなかのスイッチが
入ります。



がん予防

病気になりにくい体を
つくります。



むし歯予防

た液がたくさん出て、
むし歯の菌が弱くなります。



肥満予防

よくかんで食べると、満足感が
得られて、食べすぎをふせぎます。

味覚の発達

いろいろな味を楽しめ
るようになります。



ことばハッキリ

口を上手に動かすトレ
ーニングになります。



脳が元気に

あたまのスイッチが入
ります。



令和4年11月号
大阪市立福島小学校

11月のこんだてより

2日(水) きのこのクリームシチュー

7日(月) ウィンナーときのこの和風スパゲッティ

11日(金) なめこのみそ汁

18日(金) まいたけとキャベツのいためもの

きのこのおいしい
季節です。



よくかむために…

あと10回

かんでみる

一口30回を目標
に、食べ物を飲みこむ
前に10回多くかんで
みましょう。



一口ごとに

はしを置く

一口食べたら、一回
はしを置いて、よくかん
でゆっくり食事を味わ
ってみましょう。



一口の量を

少なく

一口の量を少なくす
ると、食事全体のかむ
回数が増えます。

少なめ！



よい姿勢で食べていますか？



よくかんで食べるためには、食事中
の姿勢も大切です。

★背中をまっすぐのばしましよう。

★足はそろえて床につけましよう。

★おわんは持って食べましよう。