

# よくかむための作戦を考えよう!

★毎日の食事をよくかんで食べるためにはどんな工夫が必要でしょうか。  
自分ができるような作戦に○をつけましょう。(いくつでも)

<p>準備を早くして 食べる時間を長くする</p>	<p>急がずに、落ち着いて 食べる</p>	<p>ふざけない</p>
<p>口の中の食べ物が残っているときに飲 み物で流し込まない</p>	<p>どんな食べ物が入っていて、どんな味 がするか、意識しながら食べる</p>	
<p>食べ物を飲み込もうと思ったときから、 さらに10回かむようにする</p>	<p>かみごたえのある食べ物を、意識して 食べるようにする</p>	

★この作戦のほかに、思いついた作戦や、よくかんで食べることについて、  
思うことを自由に書きましょう。

-----

-----

# 歯と口の健康 3 択 クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

- バイキンを体に入れる
- むし歯を増やす
- 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- かみごたえのある物をよくかんで食べる
- 水分で流しこみながら食べる
- あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

- 鉄
- カルシウム
- ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう?

- あたま  
頭がシャキッ  
とする
- ふと  
太りやす  
くなる
- えいよう  
栄養が吸収  
されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?

- パンの耳は切り落とす
- ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- カレーの野菜は小さく切る