



ちょっと待って! よく噛んで!



目安はひと口 **30** 回

ポイント

- ☑ 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- ☑ 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- ☑ 飲み込んでから、次のものを口に入れる

かむかむクイズ

にひらがなをいれよう



ひ

を防ぐ

は

の病気を防ぐ

み

の発達

が

を防ぐ

こ

の
発音がはっきり

い

の
働きを促進する

の

の発達

ぜ

の
体力向上と全力投球

〈答え〉 ひ:ひまん(肥満) み:みかく(味覚) こ:ことば(言葉) の:のう(脳) は:は(歯) が:がん い:いちょう(胃腸) ぜ:ぜんしん(全身)
参考:公益財団法人8020推進財団