

「は」をたいせつにしよう！



「は」と「ごはん」について

ただ

正しいのはどっち？



01

ごはんのかむかず、からだにいいのはどっち？

A : 10回かむ^{かい}

B : 30回かむ^{かい}

02

「むしば」ができるやすいじかんはどっち？

A : よるねているとき



B : ごはんをたべているとき



★クイズの答えはうらに書いてあるよ★

保護者の皆様へ

おうちでしてほしい

食育4つのポイント！

①ゆっくりとよくかみながら偏食がないように食べる

- ・1日30回程度、かむように促してください。早食いは肥満につながり、将来メタボになるかも.....

②おやつは食べる時間と量を考える

- ・おやつを食べすぎたり、時間を決めずにだらだらと食べていると3度の食事がしっかりとれなくなり、栄養バランスが崩れて体調に影響するかも.....

③みんなで一緒に楽しく食べる

- ・食事中に会話の多い子どもは脳が発達しているといわれている
 - ・**テレビを消して、家族一緒に楽しく食事をとりましょう（できる範囲で）**

④バランスの良い朝食

- ・朝食を食べないと脳が働かず集中力がなくなる
 - ・認知機能（※）の向上につながる
 - ・主食はごはんがおすすめ！
(和・洋・中のどのおかずにも合い、栄養バランスがとりやすい)

※「認知機能」とはものごとを記憶したり、考えたり、判断したり、人とコミュニケーションしたりと日常生活に欠くことのできない能力



歯の豆知識！

歯みがき粉

フッ素入りの歯みがき粉使用
(6歳~成人1,450ppm)

歯ブラシの毛先全体につける
うがいは少ない水で1回程度



1.5~2cm

歯ブラシ

- ①選び方
→生えかわりの時期のため
歯列状態に合わせて選ぶ
 - ②交換時期
→毛先が開いたら交換
1か月を目安に交換

※歯科医院で適切な硬さ・大きさを確認してもらうことをお勧めします

デンタルフロス

歯と歯の間の汚れをとる道具

《使用方法》

- ①のこぎりを引くように
出し入れする
 - ②糸を歯に当てながら汚れをとる



歯ブラシのみ⇒65%

歯ブラシ+フロス⇒85%