

ミニわくわくだより

ゆっくりよくかんで食べると良いことがいっぱい！

唾液がたくさん出て消化を助ける

集中力や記憶力が上がり、知識の発達にもつながる

虫歯予防や歯並びが良くなる

肥満の予防



①一緒に食べてかんでいる姿を見せる



②やわらかいものばかり与えない



③汁で流しこまない



④食事に集中できる環境をつくる(テレビ等を消す)

