



かむかむジョッピー？！



みんな^{げんき}元気？もぐもぐジョッピーだよ！

みんなは普段ごはんを^た食べる^{とき}時、一口^{ひとくち}につき何回^{なんかい}噛んで^た食べているかな？？

ゆっくりよく^か噛んで^た食べると、こんないいことがあるんだよ！

お^{なか}腹がいっぱいになりやすくなり、^{ひまんよぼう}肥満予防につながる

ゆっくり^{あじ}味わうことで、^{うすあじ}薄味でも^{まんぞくかんえ}満足感が得られる

5 よくかんで
食べよう



^{むしばよぼう}虫歯予防

^{はついく}あごの発育につながる



よく^か噛んで^た食べるといいことがたくさんあるね！よく噛んで食べるには、噛みごたえのある^{しょくざい}食材を^{りょうり}料理に^と取り入れることも^{たいせつ}大切で、ごぼうやれんこんなどの^{こんさいるい}根菜類や^{げんまい}玄米ごはん・^{ざっこく}雑穀ごはんなどを^と取り入れるといいよ◎

いそが^{いちにち}忙しい一日の生活の中、^なまずは^{いっかい}一回の^{しょくじ}食事だけでも^{いしき}意識してゆっくりよく噛

んで^{しょくじ}食事を楽しんで^{たの}みよう◎

め^ざ目指せ一口につき、^か噛む回数^{かいすう}30回！^{かい}かむかむジョッピー☆

