

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 7月号

親子で一緒によく噛むために

皆さんは食べ物をよく噛んで食べていますか。また、お子さんはよく噛んで食べているでしょうか？

お子さんがよく噛んで食べていないと思ったら、こんな風に声をかけてみてください。

- 「一緒に30回噛もうね！」食事の最初の一口だけ親子で一緒にもぐもぐもぐ！
- 食材を口に入れ、「噛むとどんな音がするかな？」

大人がよく噛んで食べる姿を見せることで、こどももまねてよく噛むことに繋がります。

