

2016.6.30「保健」単元 生活習慣病予防 <咀嚼>

めあて よくかんでたべよう

めあて よくかんでたべよう



みんな真剣に考えているよ



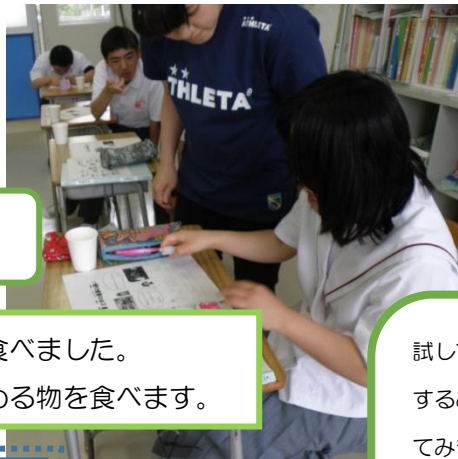
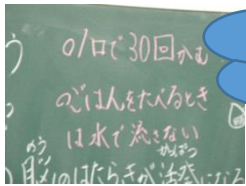
よくかんで食べることのメリットは何??  
(良いこと)  
(生徒の皆さんから～)  
・歯の力が強くなる  
・あごの運動になる  
・100歳(死ぬまで)歯を使える  
・頭の運動になる  
後は.....



- メリット1 脳の働きが活発になる
- メリット2 消化を助ける  
(食べ物を小さくする)
- メリット3 食べ過ぎを予防する
- メリット4 虫歯を予防する  
(だ液がたくさんでる。)



よくかんで食べると脳の中でお腹がいっぱいだよって教えてくれるよ。



昔と今の食事の違いは・・

昔 かたい食べ物をよくかんで食べました。  
今 時間がないのですぐ飲み込める物を食べます。

試してみました♡  
するめいかと硬いせんべいをよくかんで食べてみました。  
「いろんな味が出てくる～」  
「しょっぱいな? あまいな?」  
よくかむといろんな味を楽しめるようです。

これはクッキーを食べた後のうがい水です。食べた後は、口の中がこんなに食べかすがあります。右端は、かまないと飲んでしまったのできれいです



せんべい するめいか



感想：これからは、よくかんで食べます。  
30回ずつかみます。練習します。