

# かみかみプランでパワーアップ!

- ①いつも通りにフランスパンを食べて、  
飲み込むまでのかんだ回数をかきましょう。

|         |
|---------|
| かい<br>回 |
|---------|



- ②よくかむとからだにどんないいことがありましたか。  
「よくかむとからだにいいこと」を書きましょう。

|   |
|---|
| ・ |
| ・ |
| ・ |
| ・ |
| ・ |
| ・ |

- ③「よくかむための工夫」を参考にして、給食をよくかんで食べるための目標（かみかみプラン）をたてましょう。

