

# がっこちゃんの食育掲示物



## は 歯にやさしいおやつ

やわらかいおやつや、  
は 歯にくっつきやすいおやつを  
いつも<sup>た</sup>食べていると、<sup>は</sup>歯がよごれてしまって、  
は 歯みがきしてもよごれが落ちにくくなってしまおうよ。



は 歯にやさしいおやつはどんなものかな？

よくかまないと<sup>た</sup>食べられないもの

つばがたくさんでるもの

よごれとして<sup>のこ</sup>残りにくいもの

たと 例えば…

くだもの 果物

やさしいもるい 野菜、芋類

きのみ 木の実 まめるい 豆類

こざかな 小魚

するめ

こんぶ 昆布

などがあるよ。

