

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよっとむずかしい
 レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★★
 かたい食べ物ばかり
 食べていた弥生時代の
 女王・卑弥呼は、1回の食事で
 何回かんでいた？

① 約39回
 ② 約390回
 ③ 約3900回

Q2 レベル★
 かめばかむほど口の中に出てくる
 だ液には、どんな役割がある？

① 菌を増やす
 ② 虫歯を
 防ぎ
 ③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★★
 どんな食べ物を食べると
 だ液が多く出る？

① 水分が多い食べ物
 ② 水分が少ない食べ物
 ③ やわらかい食べ物

Q4 レベル★
 よくかむと、体のどこの働きが
 活発になる？

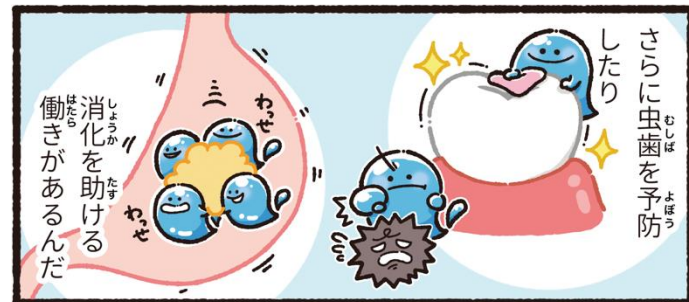
① 脳
 ② 目
 ③ 足

Q5 レベル★★
 かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

① 水分を
 とりながら
 食べる
 ② 料理を細かく
 切って食べる
 ③ かたさの違う
 具と一緒に
 食べる



えき はたら だ液(つば)の働き



ひとくち かい いしき
 ひと口30回を意識して
 よくかんで食べましょう



これは Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=②(かたい食べ物も出る) Q4=①(記憶力や集中力が上がる) Q5=③(食材は大き<切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える)