

しよくいくメモは、^{にっちよく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室には^はったりしてね

6月6日のしよくいくメモ

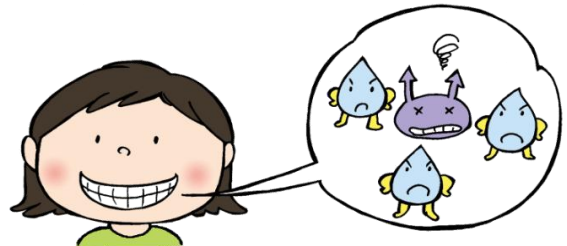


4日は虫歯予防デー



しっかり「かんで」虫歯予防！

よくかんで食べると「だ液」がたくさん出ます。
「だ液」は虫歯菌を薄くする
ため、よくかんで食べると
虫歯予防になるのです！



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

虫歯予防の他にもいいことがあります！

まんぶくだ!!

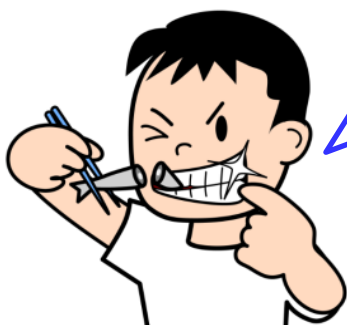
①食べすぎをふせいで、肥満予防！



②食べものが小さくなるので消化がよくなる！

③脳を刺激して、頭の働きがよくなる！

④歯並びがよくなる！



今日の給食では、^{きょう}今日の^{きゅうしよく}給食では、^{いわし}鰯の^{こさかな}小魚を^に煮干しにした「いりこ」を食べます。
ひとくち30回を目安に
よくかんで食べましょう！