

11月7日のしょくいくメモ

11月8日 いい歯の日



よくかんで食べると歯が強くなります！
ほかにも…体にとってもいいことがあるよ！

よくかむと…



ひ

肥満防止

まんぷくに感じて食べすぎない！

み

味覚の発達

食べものをよく味わえる！

こ

言葉の発音はっきり

口の筋肉が使われて発音きれい！



の

脳を活発にする

脳に刺激、はたらきがよくなる！

は

歯の病気予防

だ液がたくさん出てむし歯予防！



が

がん予防

だ液がたくさん出てがんを消す

い

胃のはたらきを

だ液がたくさん出て、
「消化」を助けるよ！



ー

助ける

ぜ

全力投球！

健康な歯でふんばると力が出る！

「かむ」とこんなにいいことがあるのね！
「ひみこのはがーぜ」は「よくかむ」ことのあいことば！

ひみこ
卑弥呼



ひとくち
30回



今日の給食は、

かみかみごはん、いかの松かさ焼き、いなか汁
ごまあえ、牛乳 です。

ちりめんじゃこ、わかめ、いか、ごぼうは
かみごたえのある食べ物！

ひとくち30回を目安によくかんで食べようね！