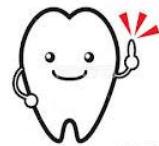


11月1日のしょくいくメモ

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…体にとってもイイことがあるよ！

よくかむと…

ひ

肥満防止



まんぶ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
ー

胃のはたらきを
助ける

だ液がたくさん出て、
「消化」を助けるよ！



ぜ

全力投球！

健康な歯でふんばると力が出る！

「かむ」とこんなにイイことがあるのね！
「ひみこのはかいーゼ」は「よくかむ」ことのあいことは！



ひみこ
卑弥呼



きょう きゅうしょく
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！