

* しょくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね *

6 月 4 日の しょくいくメモ

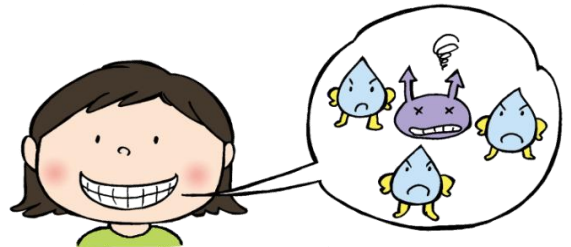


4日は虫歯予防デー



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、鰯の小魚を煮干しにした「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！