

給食だより

よくかんで食べよう

ちかごろ、やわらかいたべものがおおくなって、あまりかまずに食べるひとがふえてきています。「かむ」ということは、とてもたいせつなやくわりがあります。

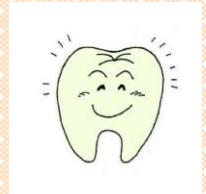
★ しょうかをたすけます

よくかんで食べると、だえきがでて、しょうかをたすけます。



★ はをきれいにします

よくかむことで、だえきがでてたべかすなどをおとして、はをきれいにしてくれます。



★ あたまのはたらきをよくします

よくかむことは、のうをしげきしてはたらきをよくしてくれます。



★ あじがよくわかります

よくかんで食べると、たべものあじがよくわかり、うすあじでもおいしくたべられます。



かめかめ

かみごたえのある たべもの

やわらかいものばかりたべていると、かむちからがだんだんよわくなってきます。ひとくち20～30かいぐらいかみましょう。



にく



にんじん



れんこん



きゃべつ



だいこん



ごぼう



きゅうり



たけのこ



パン



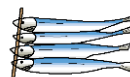
わかめ



ごはん



ほうれんそう



めざし



いか



こんぶ



アーモンド