

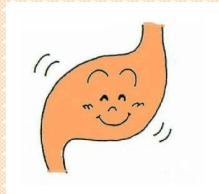
給食だより

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。



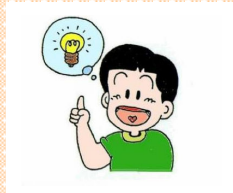
★ はをきれいにします

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。



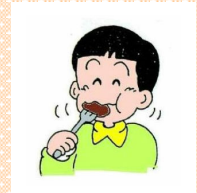
★ あたまのはたらきをよくします

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



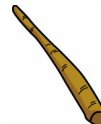
れんこん



きゃべつ



だいこん



ごぼう



きゅうり



たけのこ



パン



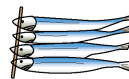
わかめ



ごはん



ほうれんそう



めざし



いか



こんぶ



アーモンド