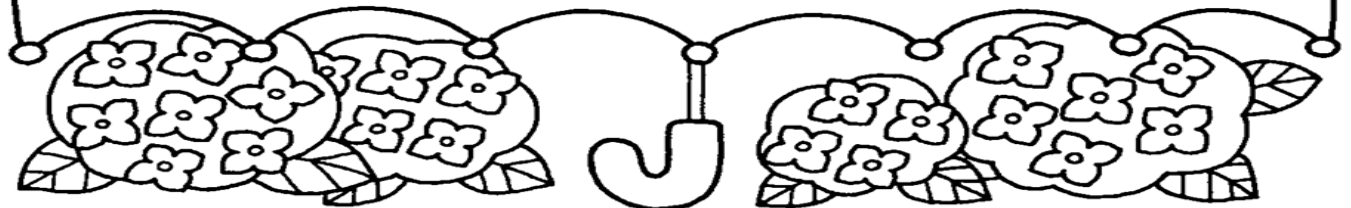




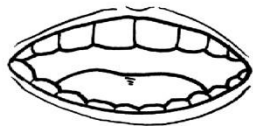
6月の給食 だより

六月に入り「梅雨」の季節が近づいて
きました。ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日な
どもあり体調を崩しやすい時期です。手洗いや
うがい、清潔なハンカチなど身近な衛生に
気をつけて過ごしましょう！！



よくかんで食べよう

よくかむと、
なぜいいのですか？



消化を助けます



食べ物が細かくなつて
いると、胃に負担が
かかりません。

食べすぎによる肥満を防ぎます



歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



味がよくわかります



よくかむと
いろいろな味が
発見できるよ。

頭の働きをよくします



かむと脳を刺激します。

よくかまないと...



かむことを意識して
食べてみましょう。
ひと口30回をめやすに！

