

きゅうしょくつうしん

4月27日(水)

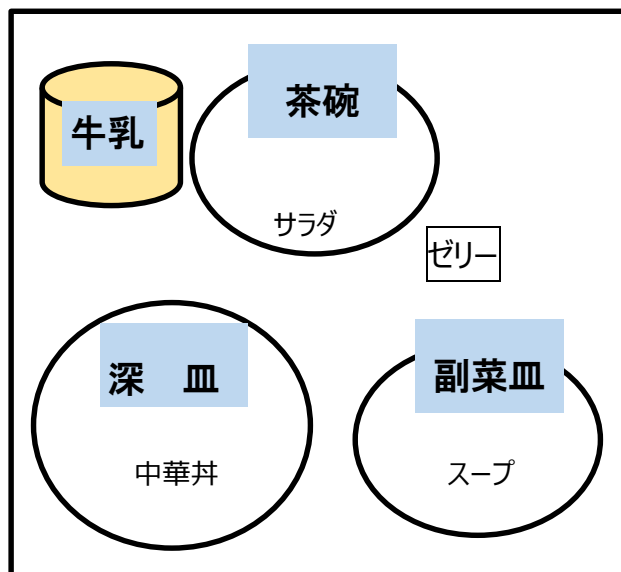
ちゅうかどん
中華丼

ぱりぱりサラダ

とうふ たまご
豆腐と卵のスープ

キャロットゼリー

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう 今日、よくかむ^{こと}事についてお話し^{はな}します。

よくかんで^た食^たべると、どんな^よ良^{こと}い事があるでしょうか？よくかむ^{こと}ことによ^たって、食^たべ物^{もの}を細^{こま}かくすりつぶすので、消^{しょう}化^か吸^{きゅう}収^{しゅう}が良^よくなり、脳^{のう}の^ち血^{なが}の流^よれも良^よくなります。

ほか 他^{ほか}には、かむ回^{かい}数^{すう}が多^{おほ}いと満^{まん}腹^{ぷく}感^{かん}が得^えられ食^たべすぎ^{ふせ}を防^{えき}ぐ、だ液^たがた^{えき}くさん出^でて虫^{むし}歯^ばになり^よにくいなど良^よい事^{こと}がたくさんあ^{こと}ります。

きょう 今日、しっか^たりかんで食^たべま^{こと}しょう。

いただきます

