

# きゅうしょくつうしん

7月13日(水)

チーズパン

レンズまめのコーンスープ

ポテトグラタン

牛乳



グラタン

副菜

パン

茶碗

スープ

よくかんで食べると、どんな良い事があるでしょうか？よくかむことによつて、食べ物を細かくすりつぶすので、消化吸収が良くなり、脳の血の流れも良くなります。

他には、かむ回数が多いと満腹感が得られ食べすぎを防ぐ、だ液がたくさん出て虫歯になりにくいなど良い事がたくさんあります。

