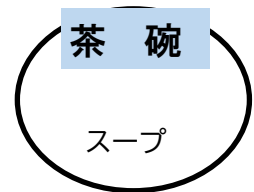
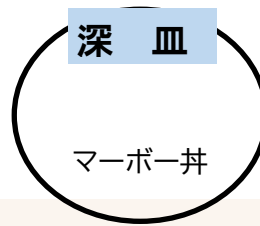
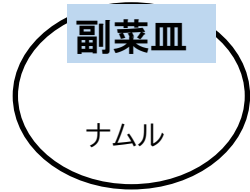


きゅうしょくつうしん

10月19日(水)

- マーボー^{どん}丼
- もやしのナムル
- エリンギとチンゲンサイのスープ
- ^{ぎゅうにゅう}牛乳



^{きょう}今日は、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^よべると、どんな^{こと}良い事があるでしょうか？よくかむ^{こと}ことによ^たって、食^{もの}物を細^{こま}かくすりつぶすので、消^{しょう}化^か吸^{しゅう}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。

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^たべすぎを防^ふぐ、だ液^{ふせ}がた^{えき}くさん出^でて虫^{むし}歯^ばになりにくいなど良^よい事^{こと}がたくさんあります。

^{きょう}今日は、しっか^たりかんで食^たべましょう。

