

きゅうしょくつうしん

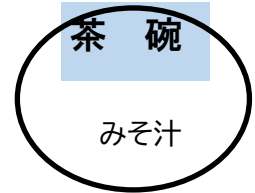
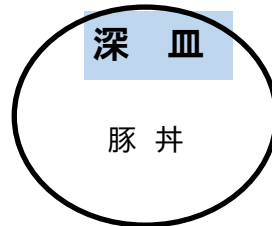
12月 8日(木)

ぶたどん
豚丼

みそ汁 (だいこん)

くだもの
果物 (みかん)

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう 今日は、よくかむ事ことについてお話しはなします。

よくかんで食たべると、どんな良よい事ことがあるでしょうか？よくかむことによたって、食たべ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、脳のうの血ちの流なが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腹感まんぷく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歯むしばになりよにくいなど良よい事ことがたくさんあります。

きょう 今日きょうは、しっかたりかんで食たべましよう。

