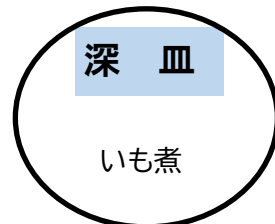
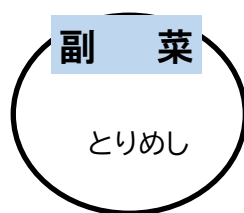
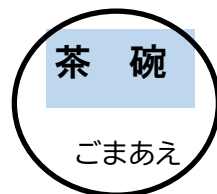


きゅうしょくつうしん

1月26日(木)

- とりめし
- いも煮に
- 野菜やさいのごまあえ
- 牛乳ぎゅうにゅう



今日は、よくかむ事ことについてお話はなします。

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、消しょう化か吸き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。

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。

今日は、しっかきりかんで食たべましよう。

