

# きゅうしょくつうしん

1月26日(木)

- とりめし
- いも煮<sup>に</sup>
- 野菜<sup>やさい</sup>のごまあえ
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>



きょう 今日<sup>きょう</sup>は、よくかむ事<sup>こと</sup>についてお話<sup>はな</sup>します。

よくかんで食<sup>た</sup>べると、どんな良<sup>よ</sup>い事<sup>こと</sup>があるでしょうか？よくかむことによ<sup>よ</sup>って、食<sup>た</sup>べ物を細<sup>こま</sup>かくすりつぶすので、消<sup>しょう</sup>化<sup>か</sup>吸<sup>きゅう</sup>収<sup>しゅう</sup>が良<sup>よ</sup>くなり、脳<sup>のう</sup>の血<sup>ち</sup>の流<sup>なが</sup>れも良<sup>よ</sup>くなります。

ほか<sup>ほか</sup>には、かむ回<sup>かい</sup>数<sup>すう</sup>が多<sup>おほ</sup>いと満<sup>まん</sup>腹<sup>ぷく</sup>感<sup>かん</sup>が得<sup>え</sup>られ食<sup>た</sup>べすぎを防<sup>ふ</sup>ぐ、だ液<sup>ふせ</sup>がた<sup>えき</sup>くさん出<sup>で</sup>て虫<sup>むし</sup>歯<sup>ば</sup>になり<sup>よ</sup>にくいなど良<sup>よ</sup>い事<sup>こと</sup>がたくさんあります。

きょう 今日<sup>きょう</sup>は、しっか<sup>た</sup>りかんで食<sup>た</sup>べましよう。

