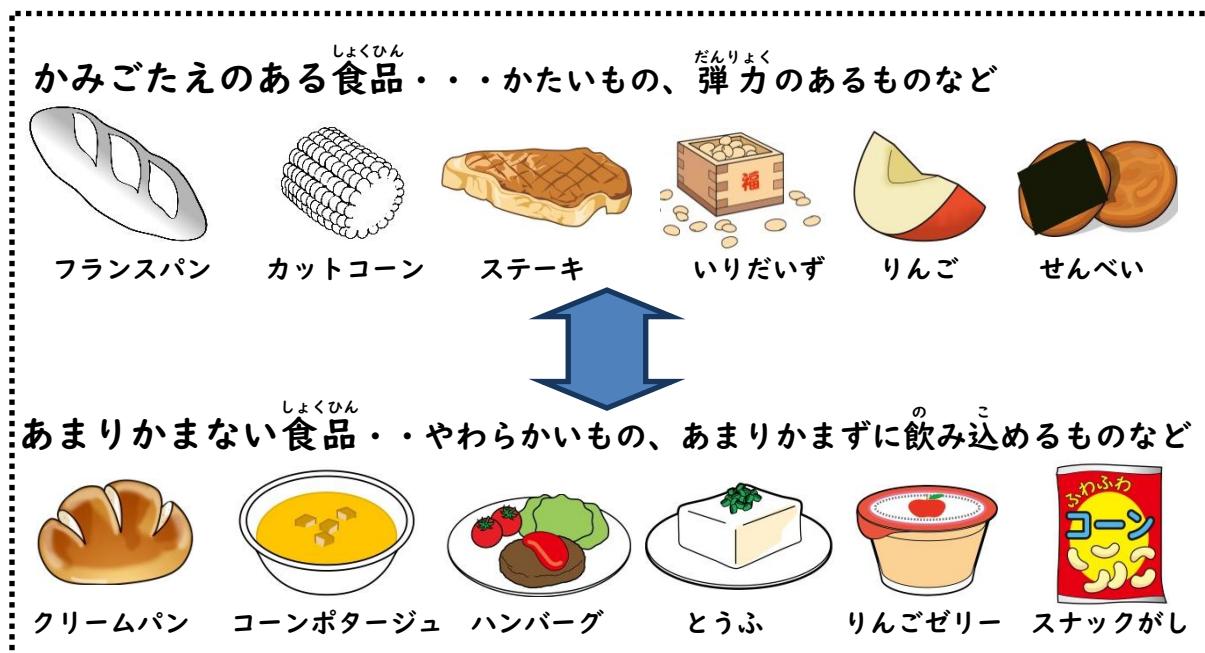




令和3年11月号
大阪市立福島小学校

よくかんで食べよう

みなさんは、食事のときによくかんで食べていますか？しっかりとよくかんで食べることは、体のためにとても大切です。かむことの効果を知って、よくかむことを意しきして食べるようしましょう。



しっかりとよくかんで食べるためには…
かみごたえのある
食品をえらぼう!!

かむことの8つの効果

あいことば 合言葉は「卑弥呼の歯がいーゼ」

ひみこのはがいーゼ

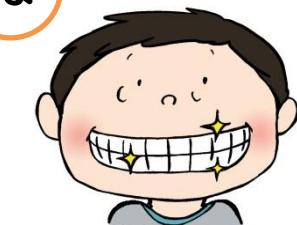
ひ ひまん 肥満をふせぐ
まんぶくだ!!



こ ことば 言葉の発音がはっきり



は は は 齒の病気予防



い いちょう 胃腸を元気に



み みかく 味覚の発達



の のう 脳の発達



が がんの予防



ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球！

