



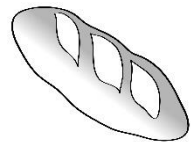
# いただきます

令和3年11月号  
大阪市立福島小学校

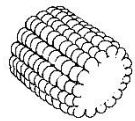
## よくかんで食べよう

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、よくかむことを意識して食べるようにしましょう。

かみごたえのある食品・・・かたいもの、弾力のあるものなど



フランスパン



カットコーン



ステーキ



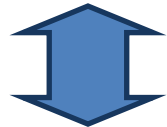
いりだいず



りんご



せんべい



あまりかまない食品・・・やわらかいもの、あまりかまずに飲み込めるものなど



クリームパン



コーンポタージュ



ハンバーグ



とうふ



りんごゼリー



スナックがし

あまりかまないものも  
よくかむことを  
意識して食べよう



しっかりとよくかんで食べるために...

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  
合言葉は「卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ 肥満をふせぐ  
まんぶくだ!!



こ 言葉の発音がはっきり



は 歯の病気予防



い 胃腸を元気に



み 味覚の発達



の 脳の発達



が がんの予防



ぜ 全力投球!



# ひみこのはがいーぜ