

6月 9日 (火)

よくかんで食べよう

よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。

消化、吸収がよくなります
食べ物を細かくかみくだくことで、消化、吸収がよくなります。

食べすぎを防ぎます

よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。

むし歯を予防します

だ液が多く出ることで、口の中がきれいになります。

脳の働きをよくします

脳の血行がよくなり、脳の働きが活発になります。

きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
ごもくじる

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう とうふ けずりぶし、だしこんぶ
み	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、あおねぎ キャベツ、たまねぎ

クイズワ 食事のマナーとして望ましいのはどれでしょうか。

- ①口の中に食べものが入ったまましゃべらない。 ②おはしをなめる。
③食べながら立ち歩く。

一口メモ

○きのう2年生が生活科でミニトマトを一人ずつ植えました。ことしは管理作業員の佐々木さんが、種から育ててくれた苗を植えかえました。今日から毎日水やりをして、ミニトマトができるのを楽しみにしましょう。



○今日の給食のおかずは「五目汁」です。五目とは、5種類という意味もありますが、五目ごはんや五目汁、五目まめなど料理に五目と名前がついている場合は、いろいろな種類の食べ物が入っているという意味で使います。今日の五目汁は、とうふ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、青ねぎが入っています。

にんじん	長崎県	たまねぎ	佐賀県	とうふ	愛知県
キャベツ	愛知県	あおねぎ	徳島県	だしこんぶ	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①