

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。

## むし歯を予防します

だ液が多く出ること、口の中がきれいになります。

## 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。

## 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  
こもくじる

おもにエネルギーのもとになる  
こくとうパン

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

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 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もの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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①