

# 6月14日(火)



## よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

### 食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、食べすぎを防ぐことができます。



### 消化、吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだき、消化、吸収をよくします。



### 歯ならびがよくなる

あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなります。



### 脳の働きをよくする

脳の血行がよくなり、脳の働きが活発になります。



**クイズ10** 一口食べる時にかむとよい回数は、何回でしょう？

①およそ10回

②およそ20回

③およそ30回

今週は「食育週間」です。

### 一口メモ

○みなさんは、校門に入った左側にびわの木があるのを知っていますか？たくさんの実がなっています。びわの実が落ちているのを見つけた人もあると思います。

○昨年はカラスがほとんど食べてしましましたが、今年は味わうことができそうです。



とても高い所に実があるので、管理作業員さんにとっていただきました。

○毎年6月、給食にもびわが登場していました。でも今年は品薄のため食べることができません。



クイズの答え：③

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ・はちみつの容器□今日のプラごみ…牛乳フード

えび(小)	インド	にんにく	青森県
チンゲンサイ	長野県	にんじん	徳島県
たまねぎ	大阪府	キャベツ	愛知県