

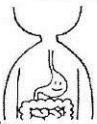
11月8日(火)

よくかんで食べる習かんをつけましょう



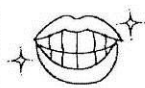
よくかんで食べると、体にとって、いろいろなよい効果があります。

消化、吸収がよくなる



食べ物を細かくかみ
くだくため、消化、吸
収がよくなります。

むし菌を防ぐ



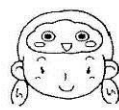
たくさん出るだ液が
むし菌さんの働きを
おさえます。

食べすぎを防ぐ



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。

脳の働きをよくする



かむ筋肉を使うと
脳の働きも活発に
なります。

きょうのこんだて

ビビンバ

わかめスープ

アーモンドフィッシュ

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく ぶたひきにく・とうふ・わかめ アーモンドフィッシュ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・ごまあぶら・さとう いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	にんにく・だいこん・にんじん
り	ほうれんそう・もやし・にら たまねぎ・えのきたけ

クイズ5 今日(きょう)の給食(きゅうしょく)は、野菜(やさい)をおよそ何(なん)グラム(グラム)使(つか)っているでしょう？

①およそ80グラム

②およそ100グラム

③およそ120グラム



かたち「まし
？き葉さした。今
火でつた。月の
にかよい秋の掲
かうも味示は
した？で覚の3
手それ。年生
でも手柿が
しょうもは作
う、落とり



にんにく	青森県	ほうれん草	岐阜県	たまねぎ	北海道
だいこん	青森県	にんじん	青森県	にら	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②