

11月8日(火)

よくかんで食べる習かんをつけましょ

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。



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。



むし歯を防ぐ

たくさん出るだ液がむし歯きんの働きをおさえます。



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

ピピンバ

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 (おもにからだのちうしをととのえる) にんにく・だいこん・にんじん ほうれんそう・もやし・にら たまねぎ・えのきだけ

クイズ5 今日の給食は、野菜をおよそ何グラム使っているでしょう？

①およそ80グラム

②およそ100グラム

③およそ120グラム



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