

きゅうしょくメモ

11月8日(月)

きょう いち いち はち は ひ
今日は「1・1・8」で「いい歯の日」です。

は か
「いい歯」だと、しっかり噛めます。

か よ
よく噛むと、こんな↓良いことがあります！

がつ き
10月に来ていた
えいようし じっしゅうせい
栄養士の実習生さんが
か
書いてくれました。



のう はたら
脳がよく働いて
きおくりよく しゅうちゅうりよく
記憶力や集中力が
たか
高まるから。

た もの ちい
食べ物が小さくなっ
て、えいよう
栄養がしっかり
からだにはい
からだに入るから。


つばがたくさん出
て
くち なか
口の中を
きれいに
きれいにするから。

なん
何でもおいしく
た
食べられるから。

みんなは何回くらい噛んでから、ゴクンと飲み込んでいるかな？

ひとくち かい よ
☆ 一口20~30回かむと良いですね。

はん かん
ご飯の「あまみ」が感じられます。



きょう きゅうしょく
今日の給食は、よく噛むと だんだんおいしさが分かってくる食べ物が
たくさんはい こんだて
たくさん入った献立になっています。