

今日の給食は、カミカミ献立です。

「くきわかめのきんぴら」は、
かみ^{こた}応えのあるメニューです。

くきわかめは、^は歯ごたえがあり

「コリコリ」とした食感が特徴です♪

一口30回以上を目標に、よくかんで食べましょう！



◎よくかむと、どんないいことがあるの？

①虫歯を防ぐ

かめばかむほど、「だ液」がたくさん出ます。

「だ液」には、口の中^{くちなか}のよごれをおとしたり、
虫歯^{むしば}を予防^{よぼう}する働き^{はたら}があります！



<歯と口の健康クイズ>

給食クイズ



よくかんで食べると、からだのどこの

はたらきが活発^{かっぱつ}になるのでしょうか？

- ①^{のう}脳 ②^め目 ③^{あし}足

たくさん^か噛んで^た食べると、
脳^{のう}が活発^{かっぱつ}にうごいて、記憶力^{きおくりょく}や
集中力^{しゅうちゅうりょく}が高^{たか}まるよ！

こたえ：①^{のう}脳

