

今日の給食は、カミカミ献立です。

「きのこの和風スパゲッティ」は、

きのこがたくさん入っているのでかみ^{ごた}応え
ばつぐんなメニューです！

一口30回以上を目標に、よくかんで食べ^たましょう！



◎よくかむと、どんないいことがあるの？

②食べ^たすぎ^すを防^ふぐ^せ

ゆっくりよくかむことで、脳^{のう}に

「おなかがいっぱい！」ということが伝^{つた}わり、

食べ^たすぎ^すを防^ふぐことができます！

一度にたくさん口の中に食べ物を入れると

よく噛めない^たので、一口の量にも気を付け^たましょう！



<歯と口の健康クイズ>

給食クイズ



よく噛^かんで食^たべるために

かみごたえのあるおやつを選^{えら}ぶとしたら

どれがよいでしょうか？

- ①チョコレート ②せんべい ③キャラメル

しょうゆせんべいは、

^{まい}た ^{やく} ^{かい} ^か
1枚食べるのに約110回も噛むと
^い
言われているよ！

よく噛むからと言って、

^た ^{ちゅうい}
食べすぎには注意だよ！

こたえ：②しょうゆせんべい

