

# きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校NO. 27  
平成29年 11月

おうちの人といっしょにみてください。

## 11月8日は「いい『は』の日」

11月8日は、「いい『は』の日」です。いい歯でいられためには、よくかんで食べることも大切です。よくかんで食べると、だ液がたくさんでます。このだ液が口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。

1、2、3、4... 15、16、17...



## 「かむ」力をつけよう!

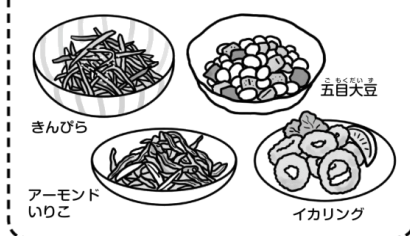


よくかむと、味がよくわかるようになり、太りすぎを防いだり、脳のはたらきをよくするなど、いいことがたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることも大切です。歯ごたえのある食べものや料理を食べましょう。11月の献立には、カムカムアップメニューがたくさん入っています。献立表をチェックしてみてください。

### 歯ごたえのある食べ物



### 歯ごたえのある料理



## よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。一口15～30回を目安に、よくかんで食べましょう。



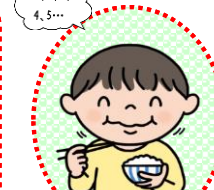
味がよくわかる



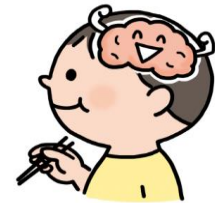
消化を助ける



むし歯を防ぐ



ゆっくり



脳を活発にする



言葉をはっきりする



太りすぎを防ぐ