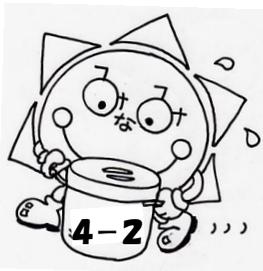


ぴかまるきゅうしょくにつき

平成22年6月4日(金)

きょう、6月4日はむしばよぼうひです。これは6と4で「むし」という語呂合わせによるものです。これにちなんで、きょうきゅうしょくは、よくかんで食べてほしい料理である「大豆と煮干しのナッツあえ」にしました。よくかんで食べるとからだよいいことで、歯がじょうぶになったり、虫歯ができにくくなります。

ラーメンってよくかまずに飲みこんでしまうことが多いけど、今日は虫歯予防の日ということで、いしきしてよくかんで食べたよ。



ぴかまるからの ちょうせんじょう

みんなは食べものを食べる時に、なんかい何回くらいかんでからの飲みこんでいますか？きょうきゅうしょく今日の給食のラーメンやおかずを一口食べてためてみてください。からだよいいとされるかむ回数はいしき約何回でしょう？

①15回

②30回

③50回

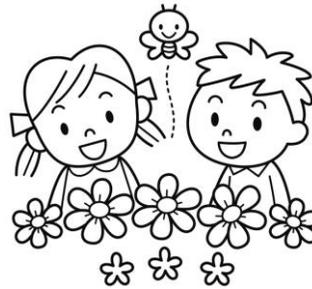
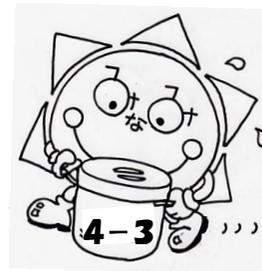
こたえ ②の30回です。よくかんで食べると、食べものが消化されやすくなって、胃に負担がかかりませんよ。

ぴかまるきゅうしょくにつき

平成22年6月9日(水)

いかをはかみごたえのある食べものです。よくかんで食べると「こめかみ」が動きますね。この「こめかみ」はのうながに流れた血液を心臓に戻すポンプのような働きをしています。「こめかみ」が刺激されると、のうながに流れている血液の量がふえて、のうのはたらきが活発になります。

きょう今日はいかのリングフライをよくかんで食べました。かめばかむほど、食べものの味も出てくるし、あたまがさえてアイデアも出てきたよ。



しあわ

幸せをはこぶ

ラッキーにんじん

きょう今日のオニオンスープには、はなのかたち花の形をしたラッキーにんじんが入っているよ。あたたかお友だちには、きっとラッキーなことが？！

のこたしあわオニオンスープを残さず食べて、幸せをはこんでくれるラッキーにんじんを探してみよう♪