

# ぱくぱく

## よくかんで食べよう

新型コロナウイルス感染予防のため、休業措置がとられたことで、給食開始が遅くなりました。皆さんが心待ちにしていた給食がいよいよ開始となります。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思えます。また、より一層手洗いを徹底して、衛生面に気をつけたいと思えます。どうぞよろしくお願ひ致します。



### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫菌を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し精神を安定させる



### よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと  
思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



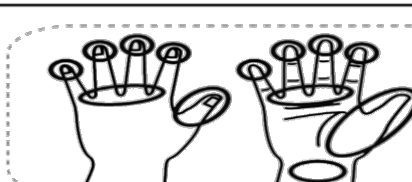
6月15日～26日は健康週間です

手洗い・うがいをしましょう！

### 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

#### 上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこゝろ、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく



洗い残しの多い部分も意識して洗きましょう。