

えいようだより

2024（令和6）年4月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

入学、進級おめでとうございます。2～6年生は10日から、1年生は23日から給食が始まります。今回は、よくかんで食べるについてお話します。

～ よくかんで食べよう ～

ひとくち30回よくかんで食べると、
だ液が出て体にいいことがたくさんあります！

◇消化・吸収をよくする



◇むし歯を防ぐ



30回はかもう！

◇脳を活発にして、
記憶力をアップ



◇肥満を予防する



やめよう
こういう食べ方

右のような食べ方をすると
食べ物がのどにつまる事があるので
このような食べ方はやめましょう。

はやぐ
早食い



すうかい
数回しかかまないで
飲み込んでいます。

ながた
流し食べ



のものがながこ
飲み物で流し込みながら
食べています。