

# ランチメール


2022.6.14

カミカミメニュー、最終日です



今日は雑穀ごはんやししゃもの干物、



根菜類やこんにゃく  など、



かみごたえのある食材がたくさん!



「雑穀」とは、米や小麦以外の穀物で、玄米、そば、あわなどを言います。

もちきび(今日のごはんに入っている!)も

その仲間で食物せんいや

ビタミン類が豊富です。

覚えているかな?

よくかむと良いことはどれ?

①記憶力・集中力がアップする

②消化を助ける ③肥満防止

答えはウラ

せい かい  
正解は...

ぜん ぶ  
①②③ 全部です!

ほかにも あごの発達、

むし歯の予防など かむことの  
効果はたくさんあります。

よくかむ習慣をつけるよう

心がけましょう!

