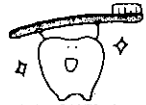




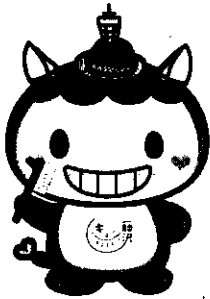
# ランチメール

6がつ ふつか きょうのこんだて

ごはん いりどり  
いそかあえ ぎゅうにゅう



カミカミしゅうかん



「カミカミしゅうかん」<sup>ふつかめ</sup>2日目のきょうは  
ごぼうや たけのこ、こんにやくなどを  
つかった いりどりです。

かたい<sup>た</sup>食べものは、のみこむまでに  
よくかむと、<sup>しょっかん</sup>食感や<sup>あじ</sup>味を たのしむことができます。

いまは むかしにくらべて、あまり かまなくても<sup>た</sup>食べ  
られる やわらかい<sup>た</sup>食べものがふえていて、1回<sup>かい</sup>の  
<sup>しょくじ</sup>食事<sup>かい</sup>で かむ回すうは とてもすくなくなっています。  
よくかむと <sup>は</sup>歯やアゴが じょうぶになったり、あたまの  
はたらきも よくなります。

しょうらいの けんこうのためにも、しっかりかんで  
いただきますよう。



もやしとにんじんは  
かながわけんさんです

