



# 食育だより

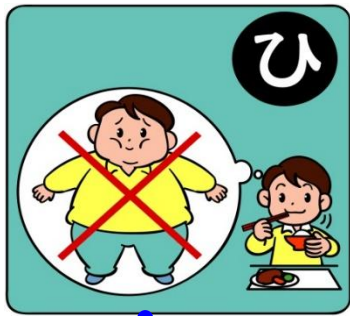
〈6月の目標〉  
元気な体を作ろう

今年は、例年より暑い日が続いています。6月に入り梅雨入りすると、湿度も高くなって体のだるさを感じる人もいます。3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけたいですね。



## よくかんで食べよう

合い言葉は、「ひみこのはがいーぜ」です。



肥満予防



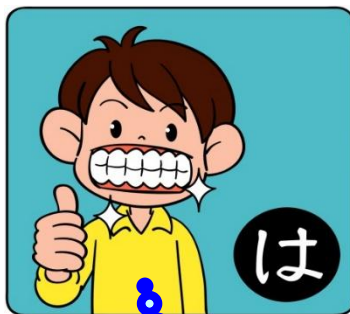
味覚発達



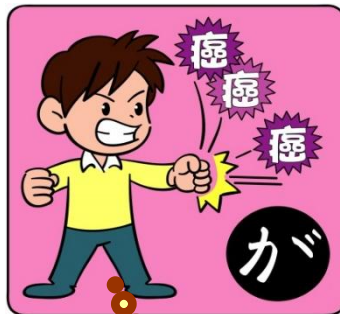
言葉が  
はっきり



脳の発達



虫歯予防



ガン予防



胃腸快調



全力投球



よくかんで食べるためには、ひとくちの量がポイントです！たくさん口に入れてしまうと、よくかめなくなります。かむ前のひとくち量に気をつけてみましょう。かんでいるときに、口が閉じているかも確認してみよう！