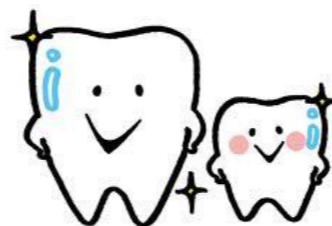


栄養だより 8月

よくかんで食べよう！！

食事をよくかんで食べると良いことがたくさんあります♪
 良いこと8つが『ひみこのはがいいぜ』
 という言葉で表されました。



ひ 肥満防止 	み 味覚の発達 	こ ことばの発音がはっきり
の 脳の発達 	は 歯の病気予防 	が ガン予防
い 胃腸の働きをよくする 	ぜ 全力投球 	

[学校食事研究会より提供]



よくかんで食べると、
 食べ物かのどにつまみにくくなります。
 1口30回かんで食べるようにしましょう♪



8月が旬の食べ物

★とうがん

ビタミンCを多く含んでいます。
 ビタミンCはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。



★梨

石川県で1番古い梨の木は「明月」という品種で、江戸時代に植えられました。現在は1本しか残っていません。



8月4日は箸の日

は(8)し(4)の語呂あわせで決められました。
 箸の持ち方やマナーを改めて考えてみようという日です。

