

給食時間における食に関する指導

平成29年11月7日

今月の給食目標「おいしい給食をありがとう、感謝して食べよう」
11月8日(いい はの日)にちなんで、よくかむとどんな効果があるか考え、
これからもよくかんで食事をしようとする意識を高めることを目標に栄養士が
指導致しました。



消化をよく
する。

あごや歯を
強くする。

虫歯になり
にくくする。



脳の働きを
よくする。



満腹感が得
られ、食べ過
ぎを防ぐ。

