

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

1・2年は1ひき
3年生以上と先生は2ひき



よくかんで食べよう

<かむことの^{こうか}効果>その② 「^{ふと}太りすぎの^{よぼう}予防」

よくかんで^た食べることで、ちょうどよい^{りょう}量で「おなかがいっぱいになったな」と^{かん}感じるすることができます。

^た食べすぎを^{ふせ}防ぐことにつながり、^{ふと}太りすぎの^{よぼう}予防になります。



あわてて^の飲みこむように^た食べるのはよいこと
ではないよ。^{じかんない}時間内に^た食べるためには、おしゃべりに^{むちゅう}夢中にならないようにしよう。