



8・9月のきゅうしょくもくひょう

よくかんでのこさずたべよう！

好ききらいせず「よくかんで」食べましょう



にがて 苦手なものや、食べたことがないものも、
かならず 必ず少しは食べてみましょう。

よくかむと脳のはたらきがよくなります。

朝ご飯をよくかんで食べると、朝からからだも頭も

しっかり目覚めるので、やってみてください！