



8・9月の給食もくひょう

## 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！