

6月目標

# よくかんで たべよう

ひとくち30回かむと、だえきがたくさん出で  
からだ  
体によいことがいっぱいあります。



のう しげき つた  
脳に刺激が伝わり、  
あたま はたら  
頭の働きがよくなる



えき ちから  
だ液の力  
かむことは自然の歯ブラシ



あじ  
味がよくわかり、  
みかく はったつ  
味覚が発達



しょうか よ  
消化が良くなり、  
胃がよろこぶ

30  
回

うご  
あごがよく動き、  
はつおん  
発音がよくなる

た ぼうし  
食べすぎを防止して、  
ひまんよぼう  
肥満予防



ハツキリ