

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て
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

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

