

れいわ6ねんど11がつ よていこんだてひょう

たかしまとくべつしえんがっこう

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

★しいれのつごうなどで、しょくざいやこんだてがへんこうになることがあります。

月	火	水	木	金
<p>かめばかむほど、からだによい</p> <p>口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。</p> <p>・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ぜられます。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。</p> <p>・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。</p> <p>・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。</p> <p>・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。</p> <p>・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。</p> <p>・きゅうしよくかいすう 18かい</p>				
4	5	6	7	8
ぶんかのひ ふりかえきゅうじつ ぶんかやげいじゅつに したしんでみませんか	ごはん ししやもふらい のりあえ とうふちやんぷるー みそしる	はいがぱん すべいんおむれつ やさいとまめのとまとに ふれんちさらだ やさいのかれーすーぷ	びびんば じゃがいもぴーまん ちゅうかいため ちゅうかすーぷ くだもの(みかん)	つなとまとすばげてい こーるすろーさらだ やさいすーぷ くだもの(りんご) <small>いい(11)は(8)のひです。 しっかりよくかんでたべよう!</small>
11	12	13	14	15
ごはん とりにくのこうみやき やさしいため じゃがいもかれーいため しそきゅうり みかん	きむちちやーはん なむる ちゅうかすーぷ ふる一つみるくかん	こっぺぱん ぽてとちーずころっけ おかかさらだ みねすとろーねすーぷ	ごはん さかなのなたねやき ごまあえ ごもくひじき ごもくみそしる	のっぺいうどん あしたばのつなあえ あろえよーぐると
18	19	20	21	22
ふりかえきゅうぎょうび がくしゅう はっぴょうかいの ふりかえて おやすみです	ぽーくかれーらいす わかめとこーんのさらだ やさいすーぷ くだもの(みかん)	くろごとうぱん ちきんそてーとまとそーす のりしおこふきいも おにおんどれっしんぐ さらだ まかろにすーぷ	わかめごはん おでん やさいのごますあえ くだもの(かき)	さけとほうれんそうの くりーむすばげてい ぐりーんさらだ かくぎりやさいのすーぷ くだもの(りんご)
25	26	27	28	29
ごはん さばのみそに いためなます よしのじる	ごはん じゃーじゃんどうふ やさいのやくみだれ ちゅうかすーぷ	なん ひよこめと ひきにくのかれー しらすいりさらだ せんぎりやさいすーぷ	ごはん ちぐさたまごやき ゆずぽんあえ ればにらいため みそしる	あんかけやきそば じゃがいもはちみつさらだ とうにゅうすーぷ ふる一つぽんち



11がつ・12がつの きゅうしょくもくひょう

「おいせいでじょうずにたべよう」
きをつけようね せなかぴっ!