

まもなく、梅雨の季節ですね。湿度や気温が上がると体も疲れやすくなります。衣類の調節やしつかり休養をとることも大切ですが、好き嫌いをなく食べることは、体の抵抗力をつけることにもつながります。梅雨の季節を元気に過ごせるようにしっかり栄養を摂りましょう。



## 「かむ」ことの大切さ



早食いは、肥満の原因にもなります。よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。ご家庭でも、噛むことを意識して食事をしてほしいです。**30回もぐもぐ**を目安にがんばってみましょう。



肥満予防



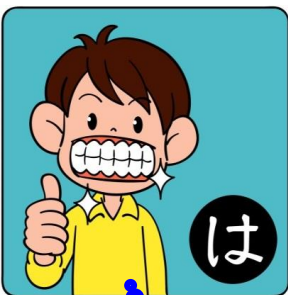
味覚発達



言葉がはっきり



脳の発達



虫歯予防



ガン予防



胃腸快調



全力投球

しよくちゆうどく  
食中毒  
よぼう  
予防の  
キ  
ホ  
ン

