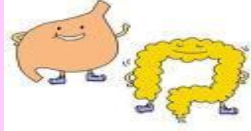


# 噛むことの効果

## 胃腸の働きを助ける

小さく噛み砕くことで、胃や腸で消化されやすくなります。



## 丈夫な歯を作る

噛むことによりだ液がでます。だ液は食べ物のかすや細菌を洗い流し、虫歯や歯周病を予防します。



## 肥満防止

ゆっくり噛んで食べると満腹感を得ることができ食べ過ぎを防止します。



## 脳の働きを活発にする

脳に流れる血液量が増え、脳を刺激します。



☆よく噛んで食べものを味わいましょう。また、食事をする時は食べることに集中して、姿勢を正して食べましょう。



## 「秋の行事食」



左上: デイ行楽弁当

左下: デイ敬老の日

右上: さつま芋のモンブランケーキ



- 11月 12月の予定
- 11月 11日(月)行事食(デイケア)
  - 11月 27日(火)誕生会(療養棟)
  - 12月 25日(水)クリスマスメニュー  
(デイ・療養棟)
  - 12月 31日(火)年越しそば



グリーンビュー希望ヶ丘 給食

平成25年 第6号