

## 6月30日（火） よくかんで食べよう

きのうから、給食も、今までと同じように、おかずが出るようになりましたね。どうですか。おいしく食べていますか。皆さんは、先生や家の人に「よくかんで食べましょう」と言われたことが、一度はあるはずですが。最近、やわらかくて、あまりかまなくても食べられる物が増えてきたような気がします。でも、物を食べる時には、しっかりかまないと、飲み込むことが、できないですよ。

では、なぜ、「よくかみなさい」と大人は言うのでしょうか。それは、健康にもよいし、頭がよくなるからなのです。よくかむと、あごの骨が成長します。あごの骨が成長すると歯も成長しやすくなります。それだけではありません。あごの骨は、話をする時にも使いますから、話をするのも上手になります。そして、物をかむと、脳みそが、きたえられるのです。「よくかんで食べると頭がよくなる」と、校長先生も子供の時に、母親に言われていました。もっともっと、よくかんで食べていけば、もっとかしこくなれたかもしれません。今日は、しっかりかんで、食事をしたいです。

村越 新