

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007



Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

きょう にち は ひ
今日は 18日。「いい歯の日」
です。としをとってからも じぶん
の歯で おいしく 食べるためには、
いま 今のうちから 気を付けることが
たいせつ
大切ですよ。



よくかむことは 歯のために
よいだけでなく、あごを動かす
ことで、脳に流れる 血液の量
が増えて 頭の働きがよく
なり 集中力もアップします。

やきゅう がいこくじんせんしゅ が む すがた み
野球の外国人選手が ガムを かんでいる 姿を見ますが、

あれも 集中力アップのために しているようですよ。

みなさんも “ここぞ” と集中したいときには

“かむ” ことに 目を向けてみては いかがでしょうか？

というわけで、今日は ナンコツの からあげ。

こりこり しょっかん たの はちまるにいまる
コリコリとした食感が楽しいですよ。よくかんで 8020

(80歳で自分の歯を 20本残す) 目指して 頑張りましょう。