

ぱくぱくランチ

とくべつごう
(特別号)

教室に
はってみんぽで
読んでね!



令和2年11月9日(月)

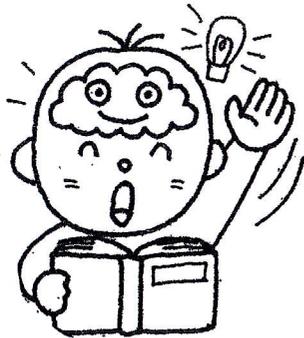
今週は **歯** と **口** の健康週間です。

給食はよくかめる **カミカミ** こんだてです。

かむとこんなに **いいこと** があるよ! その1
脳のはたらきを活発にする

かむ筋肉が重くとまわりの血管や神経が
刺激されて、脳の血流がよくなり、記憶力
や集中力が高まります。

また、70歳以上の人を
対象に、残っている歯の数
を調べたところ、認知症の
疑いのある人は、歯の数が
少ない傾向があり、歯を
使ってしっかりかむことが
脳のはたらきの
機能を保つことにつながることを
わかってきました。



どのくらいかめば
いいのかな?

1口30回

を目標に!

骨もかりかり食べられるよ!
よくかんで食べて!!

すいとん
おだんごには、歯を
つくるカルシウムたっぷりの
スキムミルクが
入っています。



もちもちと
かみごたえが
あるよ!

あじのひもの
カリカリあげ

あじは、
真鶴の海でたくさん
とれる魚です。むかしは、冷蔵庫が
なかったで、たくさんとれた魚を保存する
ためにひものにしました。ひものは真鶴の
特産物で、ひものを売るお店もたくさんあります。
あじにふくまれるあぶらには、頭のはたらきを
よくするえいようがあります。
今日は油であげてあるので、頭から
しゃほまでかりかり食べられます。
よくかんで食べましょう。

(お願い)
低学年の先生はわかりやすいように読んであげて下さい。