

ぱくぱくランチ

とくべつごう
(特別号)

きょうしつ
教室にはって
みんなまで読んでね!

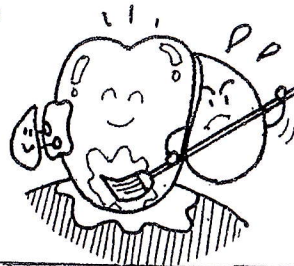
令和2年11月10日(火)

こんしゅう
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 **イイこと** があるよ! その2
むし歯を防ぐ

よくかむと、**歯** が **食べもの** を **くだき**、**食べもの** が **歯** と **こすれ** あって **歯ブラシ** の **役目** を **します**。
また、**だ液** が **たくさん** 出で、**口の中** を **きれい** に **します**。



**歯をつくる
食べもの**



でも、それだけでは **十分** ではないので、**食事の後** には **はみがき** を **しましょう**。

わかめ は
海そうのなかまで
カルシウム が
たくさんあります。

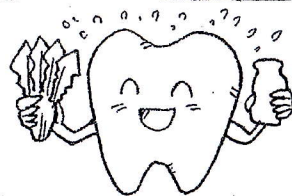


大豆の揚げ煮

大豆の揚げ煮には、大豆とにぼしが入っています。

大豆は、かたい豆なので、節分の時に鬼を追いはらうために、まきます。かたい豆ということは、よくかんで食べないと消化されないということです。また、大豆の栄養を消化吸収するために、昔の人は、とうふやなとう、みそなどの食品を作りました。大豆には、たんぱく質や脂肪、ビタミンB₁、B₂、鉄、カルシウムなどたくさんの栄養があり、じょうぶな歯をつくれます。

にぼしは、いわしなどの小さいものを煮てから、おひさまに当て干したものです。じょうぶな歯をつくるカルシウムやたんぱく質がたくさんふくまれています。かたいので、よくかんで、食べましょう。



など、カルシウムの多いもの

など、ビタミンA・Cの多いもの

など、たんぱく質の多いもの



など、せんの多いものを

よくかんで食べることも、じょうぶな歯をつくれます。