

ぱくぱくランチ

とくべつごう
(特別号)

教室に
はってみんなが
読んで"や"



令和2年11月11日(水)

今週は **歯** と **舌** 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。

歯 かむとこんなに **イイこと** があるよ! その3

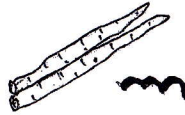
あごや **歯** が じょうぶになる

よくかむことであごが **発達** し、**歯** ならびがよく
なります。**歯** ならびがよくなると **言葉** の **発音** が
よくなります。また、**歯** をグッと **かみしめる** ことが
できるので、**力** を **発揮** することができます。



大豆には
歯 をつくる
カルシウム が
たくさん
あるよ。

ごぼうつくね



ごぼうつくねには、ごぼうのほかに
おからや ひよこまめが **入** っています。

ごぼう は食物せんいが多いで、かみ
ごたえがあり、あごや **歯** をきたえます。

おから はとうふを **作る** ときに **できる**、大豆
を **しぼ** ったのニリかすです。大豆の食物せんいや
たんぱく質が **多く**、**歯** をつくるたべものです。

ひよこまめ はひよこのようなかたちをして
いるまめです。食物せんいがたくさんあります。

臭汁

大豆を水にひたし、すりつぶしたものを「**臭**」と
いい、それをみそしるに **入** れたものを「**臭汁**」
といいます。大豆と **いろいろ** な **野菜** の
入 った **臭汁** は **栄養** が **たっぷり** で、
体 が **あ** ったまります。



かむ力 を

きたえるたべもの



たかあん



肉



めざし



セロリ



にんじん



干しいも