

ぱくぱくランチ

とくべつごう
(特別号)

教室に
はってみんぱで
読んでね!

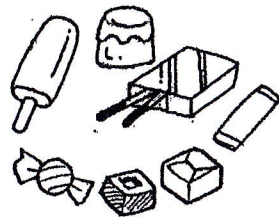
🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 令和2年11月12日(木)

今週は  と  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4
食べものの消化吸収がよくなる

よくかむことで、食べものが小さくなり、消化しやすくなります。だ液が出て、食べものと混ぜ合わせのみこみやすくなります。だ液は、でんぷんを分解するはたらきもあります。また、よくかむことで、胃液などの消化液もよく出るようになります。そうすると、食べものの栄養が体に吸収されやすくなります。



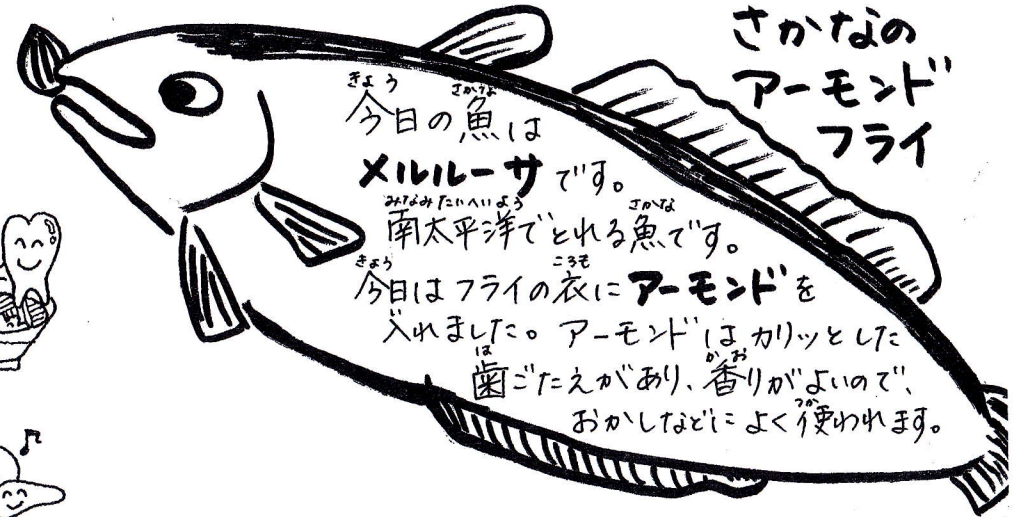
おやつにも気をつけましょう

あまいものを食べすぎると、体の中のカルシウムが使われて歯を弱くします。
歯にバタバタくっつくおかしもむし歯になりやすいので、気をつけましょう。



ソフトフランスパン

フランスパンは皮が **かた** く、かみごたえがある **食べ** ものです。かめばかむほどあまい味がします。



今日の魚は **メルルーサ** です。
南太平洋でとれる魚です。
今日はフライの衣に **アーモンド** を入れました。アーモンドはカリッとした歯ごたえがあり、香りがよいので、おかしなどによく使われます。

さかなの
アーモンド
フライ

 **秋野菜の豆乳スープ** 
秋に **おいしい** 野菜がたくさん入ったスープです。
れんこん は食物せんいがたくさんあり、かみごたえがあります。よくかんで食べましょう。
豆乳は大豆をゆでてからしぼったもので、はをつくるカルシウムがたくさんあります。