

# ぱくぱくランチ

とくべつごう  
(特別号)

教室にはって  
みんなで  
読んでね!

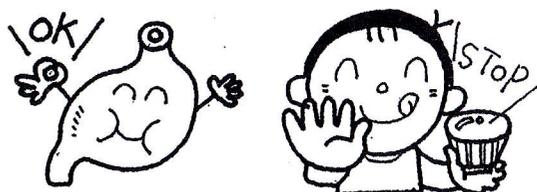
🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 令和2年11月13日(金)

今週は **歯** と **腸** 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 **こな** に **イ** ことが "あるよ!" その5  
**肥満 (太りすぎ) を防ぐ**

よくかむことで、**脳** にある **満腹中枢** が  
刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ  
やすくなるので **食べすぎ** を防ぎます。



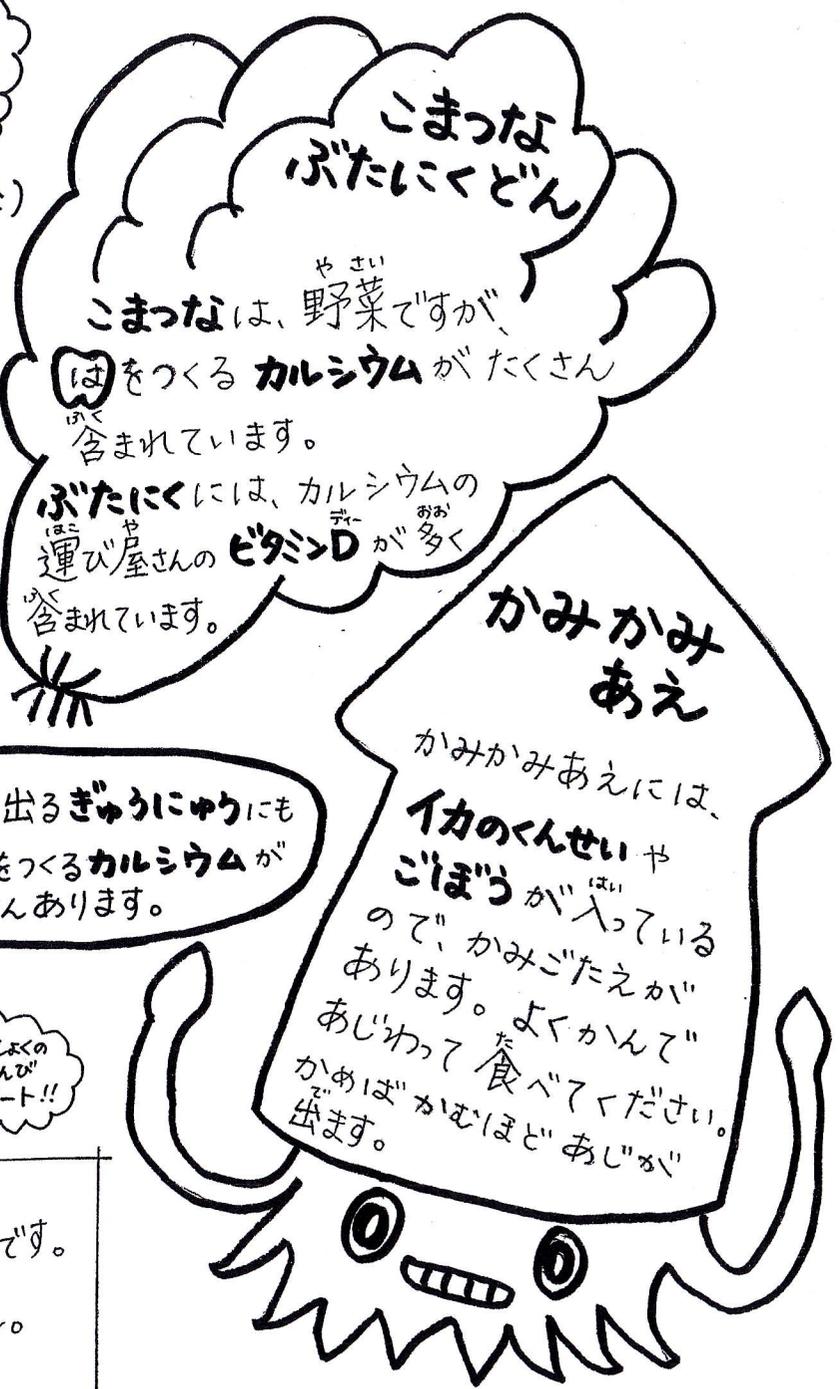
**食事をゆっくり 味わって 食べられるように...**

食事をする時間が短い場合は、よくかんで食べないことも多いようです。  
早食いは、かむ回数も味わうことも少なく、満足感が得られません。  
食事の時間が長くとれるように、みんなで協力しましょう。

のこさず  
のんでね!

毎日出るぎゅうにゅうにも  
**歯** をつくる **カルシウム** が  
たくさんあります。

きゅうしやくの  
じやんび  
スタート!!



こまんな  
ぶたにくとん

こまんなは、野菜ですが、  
**歯** をつくる **カルシウム** がたくさん  
含まれています。

ぶたにくには、カルシウムの  
運び屋さんの **ビタミンD** が多く  
含まれています。

かみかみ  
あえ

かみかみあえには、  
**イカ** の **くんせい** や  
**ごぼう** が入っている  
ので、かみごたえが  
あります。よくかんで  
あじわって食べてください。  
かめばかむほどあじわ  
えます。