

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
みんなであそんでね!

きょう
今日は、

さん ひん かぶ ころ きゅう しゃく

かながわ産品学校給食デー

です。

かながわけん まなづるまち
神奈川県や真鶴町でとれたものをたくさん使っています。

令和3年11月10日(水)

こんしゅう
今週は  と  の健康週間です。

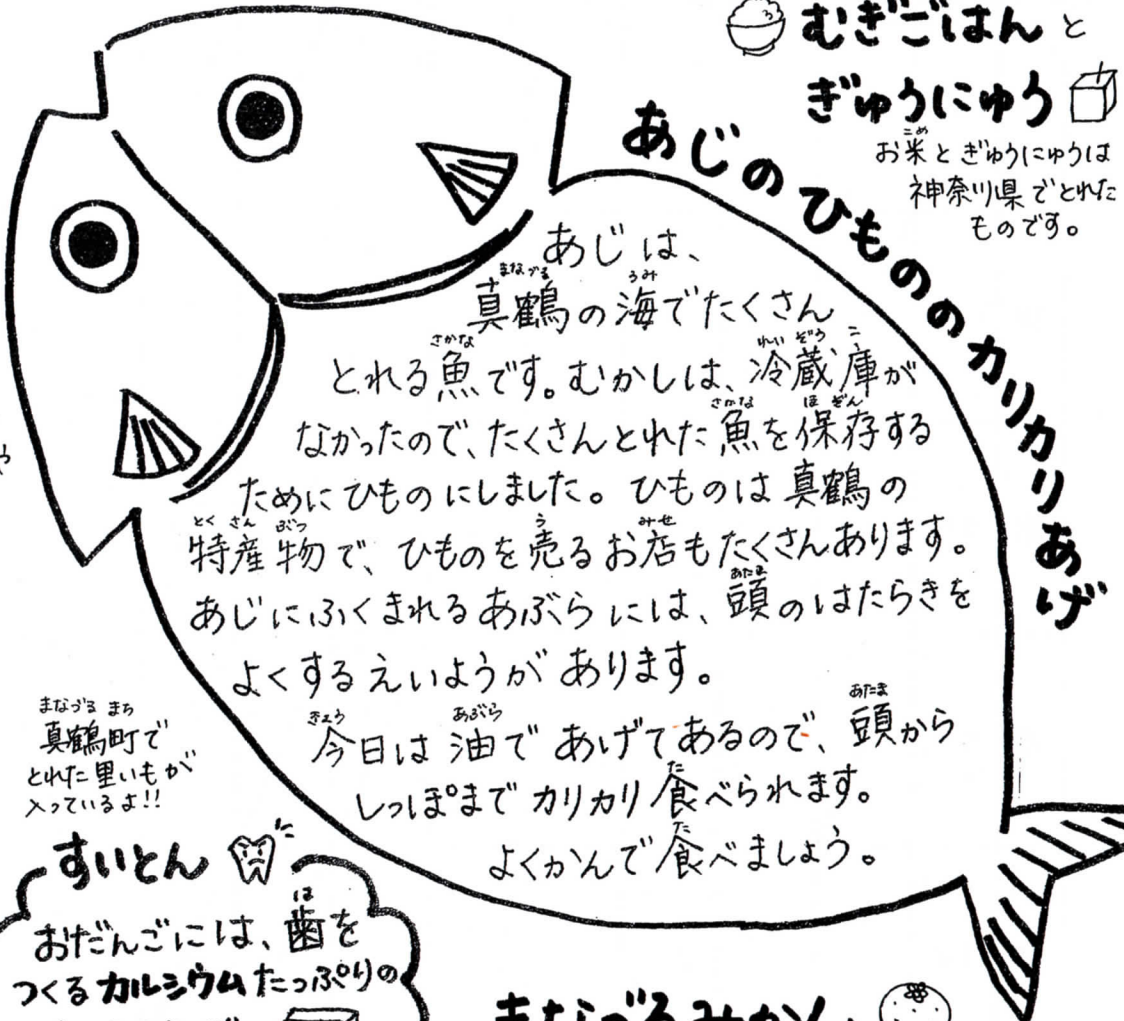
給食はよくかめる **カミカミ** こんだて です。

かむとこんなに **イイこと** があるよ! その3

のう
脳のはたらきを活発にする

きんにく うご
かむ筋肉が動くとまわりの血管や神経が
刺激されて、のう ち なが
脳の血の流れがよくなり、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。



 **むぎごはんと**
ぎゅうにゅう 
お米とぎゅうにゅうは
神奈川県でとれた
ものです。

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。

まなづるまち
真鶴町で
とれた里いもが
入っているよ!!

今日は油であげてあるので、頭から
しゃほまでカリカリ食べられます。
よくかんで食べましょう。

すいとん 
おでんごには、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。



まなづるみかん 
歯をつくるのを助けるビタミンCが
たくさんあります。