

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
読んでね!

どのくらいかめば"いいのかな?"
ひとくち かい もくひょう
1口30回を目標に!



令和3年11月11日(木)

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。

歯 かむとこんなに **イイこと** があるよ! その4

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。



ハヤシライス

ハヤシライスのごはんは、**麦** ごはんです。
食物せんい が多くふくまれているので **かみごたえ** があります。ハヤシソースには、**ぶた** 肉や **野菜** が入っています。よく **煮こんで** あるので、**やわらかい** ですが、よく **かんで**、**味わって** 食べてください。

きりぼしサラダ

きりぼしサラダの「きりぼし」とは「**切干大根**」のことです。
切干大根 は、**大根** を **細長く** 切って、おひさまに **当て** て **干した** ものです。
切干大根 には、**骨** や **歯** をつくる **カルシウム** が多くふくまれています。
また、**食物せんい** も多いので、**かみごたえ** もあります。
今日のきゅうりや **切干大根** は、**神奈川県三浦市** で **とれた** **大根** でつくられたものです。干してあるので、**かみごたえ** がさらに **アップ** しています。よく **かんで** 食べましょう。

かむ力を
きたえるたべもの



たくあん



めざし



にんじん



肉



セロリ



干しいも

かみごたえ のある **たべもの** は、**単** にかたいものというわけではなく、**口** の中で **何回** も **かま** なければ **飲みこめ** ない **たべもの** のことです。
たとえば、**食物せんい** の多い **野菜** や **きのこ**、**筋せんい** のしっかりしている **肉**、**そのほか**、**種実類** (ナッツ・ごまなど) や **干した** **たべもの** も **かみごたえ** が大きくなります。