

# ぱくぱくランチ

とくべつごう  
(特別号)

孝女室にはって  
みんなまで”  
言売ってね!



令和3年11月12日(金)

こんしゅう  
今週は と の <sup>けん</sup> <sup>こ</sup> <sup>しゅう</sup> <sup>かん</sup>健康週間です。

きゅうしょく  
給食はよくかめる こんだてです。

よくかんで  
たべよう!

かむとこんなに **イ** **コ** があるよ! その5

## 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

あまいものをたべすぎると、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。

## とりにくのクラッカーあげ

きょう  
今日は、いつものからあげにひとくふうして、まわりにクラッカーをつけました。サクサクとした ざわりが 特長です。



## 秋野菜の豆乳スープ

秋に美味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、

をつくるカルシウムがたくさんあります。