

ぱくぱくランチ

とくべつごう
(特別号)

教室にはって
みんなまで
読んでね!

🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 令和3年11月8日(月)

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1
ひ まん ぶと ぶせ
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。



しやくじ
食事をゆっくり 味わって 食べられるように...

しやくじ じ かん みじか は"あい たい
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。
はやく かいすう あじ ずく まんぞくかん え
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。
しやくじ じ かん ながく きょうりよく
食**事**の**時間**が**長く**とれるように、みんなまで**協力**しましょう。



きゅうしよくの
じやんび
スタート!!

のこさず
のんでね!



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

こまんな
ぶたにくどん

こまんなは、**野菜**ですが、
 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。
かみかみあえは、**あじ**が
出ます。