

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
みんなで読んでね!

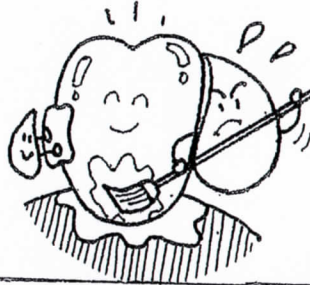
令和3年11月9日(火)

こんしゅう
今週は **歯** と **口** の **健康週間** です。

きゅうしよく
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2
むし歯を防ぐ

よくかむと、歯が食べものをくたき、食べものが歯とこすれあって歯ブラシの役目をします。
また、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。



でも、それだけでは十分ではないので、食事の後にははみがきをしましょう。

わかめは
海そうのなかまで
カルシウム が
たくさんあります。



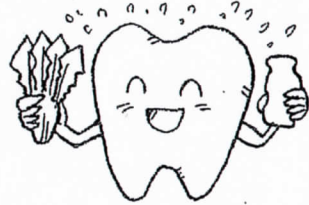
大豆の揚げ煮

大豆の揚げ煮には、大豆とにぼしが入っています。

大豆は、かたい豆なので、節分の時に鬼を追いはらうために、まきます。かたい豆ということは、よくかんで食べないと消化されにくいということです。また、大豆の栄養を消化吸収するために、昔の人は、とうふやなっとう、みそなどの食品を作ってきました。大豆には、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1、B2、鉄、カルシウムなどたくさんの栄養があり、じょうぶな歯をつくれます。

にぼしは、いわしなどの小さいものを煮てから、おひたしに当てて干したものです。じょうぶな歯をつくるカルシウムやたんぱく質がたくさんふくまれています。かたいで、よくかんで、食べましょう。

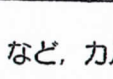
歯をつくる
食べもの



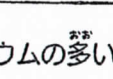
小ざかな



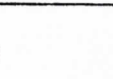
海藻



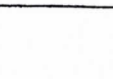
トマト



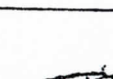
ほうれん草



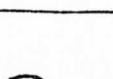
さかな



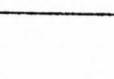
とうふ



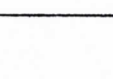
海藻



海藻



海藻



海藻

など、カルシウムの多いもの

など、ビタミンA・Cの多いもの

など、たんぱく質の多いもの



れんこん

など、せんの多いものを

よくかんで食べることも、じょうぶな歯をつくれます。