

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



6月4日は「歯と口の健康習慣」にちなんで噛み応えのあるメニューにしました。※雑穀ごはんは給食で初めてのメニューです。



※雑穀：丸麦、胚芽押麦、もち麦、発芽玄米、もち玄米、はだか麦、もち赤米、もち黒米、焙煎もち玄米、焙煎玄米、うるち玄米、米粒麦、焙煎丸麦、発芽もち麦、発芽もち玄米、黄大豆、黒大豆、もちきび、小豆、青大豆、ハトムギ、とうもろこし、ひえ、玄ハトムギ、もち緑米、もちあわ、キヌア、アマランサスが入っています。



6月は牛乳月間です!



牛乳を飲もう!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

<p>①</p> <p>給食には牛乳が出るの? なんて毎日</p>	<p>③</p> <p>骨を大きくしようぶに するのは今なんだ!</p>
<p>②</p> <p>骨や歯をつくるカルシウムCaが多くふくまれているから</p> <p>特に成長期の人みんなには たくさん必要なんだよ</p>	<p>④</p> <p>よく寝て運動することも 忘れずにね</p> <p>そっか! だから毎日飲むんだね</p>