

6月 給食だより



6/4~6/10
は くち
歯と口の健康週間
けん こう しゅう かん

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べるには、歯と口が健康でなくてはなりません。日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。給食では4日に食べ応えのある献立を出します。意識して食べましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

