

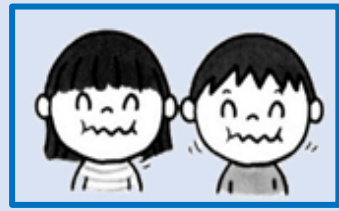
きゅうしょくだより



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しょうぶな歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。やわらかいものが好まれますが、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯を磨き、むし歯を予防しましょう。

給食では、この期間毎日「かみかみ献立」を取り入れています。一口30回を目標に、よく味わって食べましょう。



給食の献立表には、かみごたえのある献立に「かみかみマーク」がついています。5日「たことポテトののり塩揚げ」、6日「さつまいもチップス」、7日「いりどり」、8日「小魚」、9日「わかめといかの酢みそあえ」が、かみかみ献立です。

脳がよく働く



授業も集中できる

よくかんで食べると

いいことがいっぱい！



消化を助ける



よく味を感じる



だ液がたくさん出てむし歯を防ぐ



お腹がいっぱいになりやすく
ひまん 肥満を防ぐ



かむ力をつけるには
どうしたらいい？



かむ力は、毎日の食事を通して身につけるものです。するめや干しいもなどの乾物や、いかやごぼうなどはかみごたえがあります。かみごたえのあるものを食べると、あごがしょうぶになり、歯並びがよくなります。しっかりかむ習慣をつけましょう。

食事の後は
歯をみがこう！

食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる食べカスなどをきれいに取りましょう。



食中毒に注意する季節です！



外から帰ってきた後、トイレの後、食事の前に



せっけんで手を洗おう！

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

食中毒を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残ししやすいところなので、特に注意して洗いましょう。