

6月 給食だより

藤岡市学校給食センター
令和5年 6月 1日



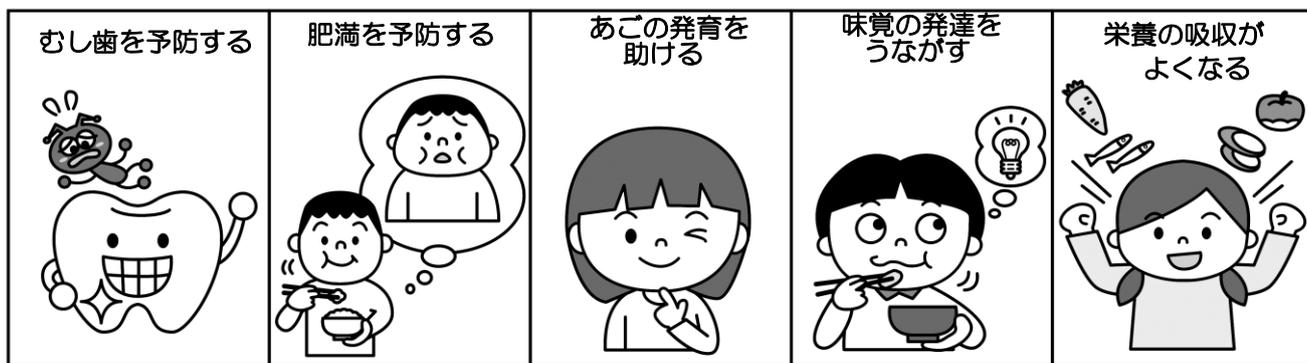
〈今月の給食目標〉 「よくかんで食べよう」

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。給食でも6月5日から9日は、特にかみごたえのある献立（カミカミ献立）を取り入れました。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



ゆっくりよくかんで、食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。よくかむことで、体によい効果があります。



かむ習慣をつけるには？



① 一口30回を意識し、よく味わって食べる



② 食べ物を水分で流し込まない



③ 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？



① 食事やおやつは決まった時間に食べる



② 食べた後はしっかり歯をみがく



③ カルシウムを意識してとる



※カルシウムの多い食べ物