



きゅうしょくだより

平成30年度
栄南小学校

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

6月は、「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。



「食べる」ことは「生きる」こと

4日(月)～8日(金)は「歯と口の健康週間」給食

6(む)・4(し)歯(虫歯)の語呂合わせから、6月4日(月)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、給食では6月4日(月)～8日(金)に「歯と口の健康週間」給食を実施します。歯によい食べ物やかみごたえがある食べ物をたくさん使った給食です。



健康な歯と口をつくる食生活の5つのポイント



健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分にとることができません。しっかりよくかんで食べる習慣を身につけ、健康な歯と口をつくりましょう。

<p>1 時間を決めて食べる</p> 	<p>2 よくかんで食べる</p> <p>目安は一口30回!</p> 
<p>3 好き嫌いせず バランスよく食べる</p> 	<p>4 骨や歯のもとになる カルシウムをとる</p> 
<p>5 食べたをしっかり 歯をみがく</p> 	<p>かみごたえのある料理</p>  <p>アーモンドいりこ いかリング げんまいごはん きんぴら ごもくまめ</p>

