

6月給食だより

自分の歯のこと、気にかけていますか？

歯が痛かったり、しめたりしていませんか？放っておくと、さらに痛みが進み、大事な歯をなくしてしまうことになるかもしれません。歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするためになくてはならないものです。いつまでも健康な歯を守るために、できることは何か考えてみましょう。

健康な歯を守ろう！



歯をていねいにみがく

口の中の食べ物の残りは、むし歯菌の大好物です。食事をした後は歯磨きをする、もし時間がなければうがいをするなど、口の中に食べ物が残らない環境をつくりましょう。



定期的に歯医者へ行く

むし歯がないと思っていても、1年に1～2回は歯医者に行き、口の中の環境や歯をチェックしてもらいましょう。



よくかんで食べる

よくかんで食べることは、皆さんの体の健康にとって良いことがたくさんあります。

- ①肥満予防
 - ②食べ物の消化吸収を助ける
 - ③歯の病気予防
 - ④脳の発達（記憶力アップ）
- などです。

食事の時はこれらのことを思い出して、よくかんで食べましょう。



6月4日(水)の「はごたえサラダ」や、6月5日(木)の「かみかみどん」には、かみごたえのあるするめやごぼう、れんこんなどの食材を使っています。よくかんで食べてみてくださいね。

家族そろって食事をしませんか？

6月は食育月間です。心身ともに健康で、毎日を生きて暮らすためには、「おいしく食べる」ことがとても大切です。しかし現代は、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれています。さまざまな研究から、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきています。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



5月の給食をふりかえって



給食たくさん食べてるよ！
(長万部小2年生)

食べ物クイズ

6月は「食」について考える月として、「〇〇月間」と定められています。「〇〇」にあてはまる言葉はどれ？

- ①給食
- ②食育
- ③食物



6月は
〇〇月間

