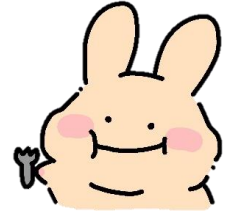


# 小学校

6月8日の  
ときめき給食

- ごはん(金芽米) ●かみかみたこメンチ
- かみかみ具たくさんみそ汁
- 切干大根の炒め煮



こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「歯と口の健康週間メニュー！」

## 歯と口の健康週間



もともと「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としていました。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯は口の中だけの問題ではありません。放っておくと虫歯菌が全身に運ばれ、口の中以外の場所も病気になる可能性があります。

歯や口の中の健康を保つことは、毎日を元気に過ごすためにもとても大切なことです。



## ひみこのはがーぜ

弥生時代の卑弥呼はたくさんかんで食べていたそうです。「ひみこのはがーぜ」の合言葉で、しっかりかんで食べましょう！



**ひ** ひまんよぼう 肥満予防

よくかんで食べると  
太り過ぎを予防  
します



**み** みかく はったつ 味覚の発達

よくかむと食べ  
物の味がよく  
わかります



**こ** ことば はったつ 言葉の発達

表情が豊かで  
はっきりした  
発音になります



**の** のう はったつ 脳の発達

脳の働きがよくなり、  
記憶力がアップ  
します



**は** は びょうきよぼう 歯の病気予防

「だ液」がたくさん出  
て、歯がきれ  
いになります



**が** がんよぼう ガン予防

食べ物に含まれる発ガン  
物質や細菌を減らします



**い** いちようかいちよう 胃腸快調

食べ物の消化を助け、  
胃腸の負担を  
軽くします。



**ぜ** ぜんりょくとうきゆう 全力投球

力いっぱい勉強した  
り、遊ぶために  
必要な力が  
つきます。

