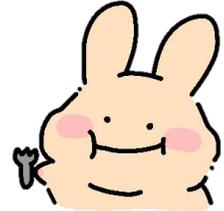


小学校

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 肥満予防

よくかんで食べると
太り過ぎを予防
します



み 味覚の発達

よくかむと食べ
物の味がよく
わかります



こ 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 脳の発達

脳の働きがよくなり、
記憶力がアップ
します



は 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 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 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 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。

