

2021 年

6月 給食だより



6月に入ると、まもなく梅雨の季節を迎えます。梅雨の季節は気温や湿度が上昇し、食中毒の発生が多くなります。食事の作り手だけでなく、食べる側も、食事の前の手洗いや、会食をする場所の清潔を保つなど、衛生面を意識して過ごすようにしましょう。

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

6月の給食目標

よくかんで食べよう



今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。6月1日や正月の元旦は、平安時代から「**歯固めの日**」と呼ばれてきました。この日には、かたい餅などを食べて家族の健康を願ったそうです。平安時代の頃より、歯の健康は、長寿につながると認識されており、歯は人生において重要な役割を占めると考えられていたようです。現代でも食事をおいしくいただくために、健康な歯は欠かせません。今月は、歯の大切さやよくかんで食べることを考えながら食べるひと月にしましょう。

噛むことの効用
合言葉は・・・

ひみこの

はがい～ぜ



肥満予防



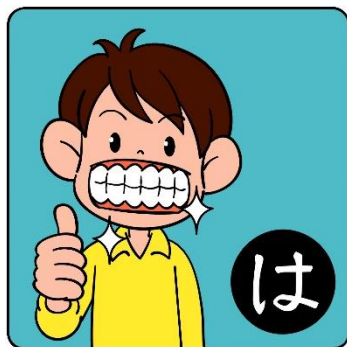
味覚の発達



言葉はっきり



脳の発達



歯の病気を予防



がんの予防



胃腸快調



全力投球

今月の給食には、「歯と口の健康週間」にちなんで、歯のもとになるカルシウムが豊富な食材や、かみごたえのある食材を多く取り入れました。

