

給食センター

〒ゆうびん〒

R

6

年

6

月

4

日

火



☆給食からこんにちは(児童・生徒のみなさんへ)☆

きょうのこんだて

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- わかたけじる 若竹汁
- いわし梅煮
- ごもく 五目きんぴら

ば よ ぼう こんだて
【むし歯予防デー献立】

がつよっか がつとおか しゅうかん は くち けんこうしゅうかん は
6月4日から6月10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯
けんこう い たいせつ きょう きゅうしよく た
の健康は生きていくうえでとても大切です。今日の給食は、よくかんで食
べるこんだて
べる献立にしました。

た もの のう まんぶくちゅうすう しげき
食べ物をよくかむと、脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱ
い」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、のう けつりゅうりょう ふ
脳の働きが活性化します。よくかむことで、た もの こま
さらに、えき ふく しょうかこうそ しょうか きゅうしゅう たす
だ液に含まれる消化酵素が、消化・吸収を助けてくれます。か
むほどにたくさん出てくるだ液は、しょうか たす ば ぶんせ
やくだ
役立ちます。

よくかんで食べることは、こんなに体によいことがあるのです。よくか
んで食べるしゅうかん
習慣をつけて、けんこう は くち そだ
健康な歯と口を育ててくださいね。