







心地よい風が吹き、さわやかな日が続くようになりましたが、そろそろ梅雨の時期を迎えます。気温の変化が大きく、体調管理には注意が必要です。毎日を元気いっぱいにご過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、生活リズムをととのえましょう。



よくかんで食べよう
 ~よくかんで食べると、いいことづくし!~

よくかむといいこといっぱい!

<p>は よぼう むし歯を予防する</p> 	<p>のう はったつ 脳の発達</p> 	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p> 	<p>ひまん よぼう 肥満を予防する</p> 
<p>よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。</p>	<p>あごの筋肉をよく動かすと、血のめぐりがよくなり、脳のはたらきを活発にします。</p>	<p>よくかむと、消化酵素がたくさん出て、胃腸のはたらきを良くし、消化吸収を助けます。</p>	<p>よくかんでゆっくり食べると、満腹を感じやすくなり、食べすぎを予防します。</p>

給食の牛乳は、 歯をつくるカルシウム源!

骨や歯をつくるカルシウムですが、日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。

牛乳は、他の食べものよりもカルシウムの体への吸収が優れています。また、カルシウムを歯や骨の材料とするには、ビタミンやたんぱく質を組み合わせる必要がありますが、給食のように食事といっしょに牛乳を飲むと、効率よくカルシウムを体に取り込むことができます。

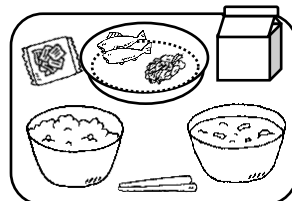


6月4日~10日は、 歯と口の健康週間です。



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。むし歯のない健康な歯を保つことができますか?健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。

6月4日(火)は「歯によい献立」



- ・ごはん ・牛乳
- ・きびなごのかりかりあげ
- ・きんぴらごぼう
- ・きりぼしだいごのみそしる
- ・さつまいもチップス

「かみごたえ」や「カルシウムを多くふくむ食べ物」をポイントにした献立です。