



# 6月給食だより

手洗いして  
いますか？



2021.6月 輪島中学校

## 朝ごはん食べていますか？

← 午前中の活力源

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの胃腸のスイッチ</p>  <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	--

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



6月4日、かみかみ大豆が出ます。よくかんで食べましょう♡

6/4~6/10

はくちけんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間

はくちびょうきふせしよくせいかつ  
歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>デンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	---	--