

6月4日
6月10日

歯と口の健康週間

給食でも

6月2日～6月6日に、

かむかむ食材が
登場するよ!

歯や口の中の健康を見直す一週間だよ。
丈夫な歯でよく噛んで食べることは、一生を
健康で過ごすためにとても大切なことだよ!

食べ物の
消化を
助ける!

豆頭の働きを
良くして
集中力アップ!

歯の病気を
防ぐ!



よく噛むことの良

食べすぎを
下痢で
肥満予防!

言葉の発音が
はっきりする!

歯やアゴの骨を
発達させる!

よく噛んで
食べてね!

給食
センターより☆

(第1)

2日(月)
もち玄米いりごはん
もちりとした
プチプチ食感が特徴!

4日(水)
とうもろこし
ビタミン類が
たくさん
入っているよ!

2日(月)
さくとし
こんぱい
こんぱいの
うまみが
いっぱい!

4日(水)
さつまいも
スティック
油で揚げた
カリカリに!

3日(火)
いか
ごもく汁に
入っているよ!

5日(木)
ごぼう
食物繊維
たっぷり!

5日(木)
いももち
モチモチした
食感だよ!

4日(水)
えだまめ
若い大豆
のこと
だよ!

6日(金)
くきわかめ
ミネラルが
たくさん
入っているよ!

歯と口の健康週間について分かったかな? 感想を書いてね!

令和7年6月()日() () 小学校()年()組