

# 給食だより

# ゆっくりよく 食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本 学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、 健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な 歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!













# **かむ習慣をつけるには?**

★一口 30 回を ★食べ物を水分で ★かみごたえのある食べ物 意識し、よく 流し込まない











# 歯と口の健康を保つには?

**★食事やおやつは ★食べた後は** 決まった時間に しっかり歯を 食べる





### カルシウムが多くとれる食べ物



### ~給食費についてのお知らせ~

給食費の引き落としは、6月20日(火) となります。前日までのご入金にご協力く ださい。よろしくお願い致します。

### 給食食材産地(5月使用実績)

野菜…北海道、青森、群馬、栃木、茨城、千葉、埼玉、 神奈川、長野、静岡、徳島、高知、長崎、鹿児島、沖縄

**魚類…**静岡、高知、ノルウェー

肉類…岩手、茨城

