



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

歯や口の病気を防ぐ食生活のポイントを紹介します。

かむことは、食べるものを「よく味わう」ことにつながります。

また、食べることは、食べ物を食べて栄養を胃に取り入れるだけではなく、かんで味わうことで脳が食べていることを認識します。かむことによって、消化吸収がよくなるだけではなく虫歯を防いだり肥満を防いだりする効果もあるそうです。



<p>ひ 肥満防止</p>	<p>み 味覚の発達</p>	<p>こ ことばの発音が はっきり</p>	<p>の 脳の発達</p>
<p>は 歯の病気予防</p>	<p>が ガン予防</p>	<p>い 胃腸の働きを よくする</p>	<p>ぜ 全力投球</p>

6月19日は、食育の日です。**食育**は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

〔6月のこんだてから〕

4日：カミカミメニュー

6月4日は虫歯予防デーです。歯や骨を強くするカルシウムたっぷりのししゃもやじゃこ、かみごたえのあるいかを使った和え物を提供します。



5日：練馬きゃべつたっぷりミートローフ

練馬産のきゃべつが区から届きます。甘くてシャキシャキのきゃべつでミートローフを作ります。



17日：沖縄の郷土料理

きゃべつのことを沖縄の方言で「タマナー」といいます。

27日：真珠団子

もち米がキラキラと真珠のように見えることから真珠団子という名前が付いています。個付けのものは手間がかかりますが、喜んでもらえるように一生懸命作ります。

