6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身 につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的とし ています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食 べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかす を洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、 むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、 両液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、 ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感 じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむこと であごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発 になります。



★今月の献立より★

◎今月は、歯の衛生週間がありますので、カルシウムが多く噛み応えのある大豆やごぼうを使った

4日(金)豆とごぼうのドライカレー

7日(月)和風ハンバーグ(ごぼう入り)

10日(木)豆入りミートスパゲッティ を取り入れました。

◎9日(水)に練馬産キャベツを使用した一斉給食を実施します。学園中学校の献立は回鍋肉です。 練馬区の農家の方々に感謝し美味しく頂きましょう!

心學は今日は食育月間の母婦心を

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい 「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

~食育で育てたい食べる力について考えてみよう~

□心と体の健康を維持できる

□食事の重要性や楽しさを理解できる

□食べ物の選択や食事づくりができる

□一緒に食べたい人がいる

□日本の食文化を理解して伝えることができる □食べ物やつくる人への感謝の心を持つ





