

【献立名】 たきこみごはん 牛乳 さけの南部焼き
チンゲンサイのおひたし 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(健康によい食事のとり方)

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、虫歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。

1つ目は、食事のあとは丁寧に歯をみがくこと。

2つ目は、よくかんで食べること。よくかむと唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。また、かむことで歯並びもよくなります。

3つ目は、おやつ時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかす酸がいつまでも出てきます。

4つ目は、ジュースやアイスなどの糖分をとりすぎないことです。

口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心がけましょう。



【献立名】

麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ キャベツの昆布あえ 豚汁



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(健康によい食事のとり方を知ろう)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、むし歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。

1つ目は、食事のあとはていねいに歯をみがくこと。

2つ目は、よくかんで食べること。よくかむと唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。また、かむことで歯並びもよくなります。

3つ目は、おやつは時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとく酸がいつまでも出ます。

4つ目は、ジュースやアイスなどの糖分をとりすぎないことです。

口の中の清潔を保ち、健康によい生活習慣を心掛けましょう。

平成 30 年 6 月 4 日 (月) 飯山学校給食センター

【献立名】炊き込みご飯 牛乳 さけの南部焼き
チンゲン菜のおひたし 豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜、葉ねぎ
にんじん、玉ねぎ、米



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方を知ろう)

歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、むし歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。1つ目は、食事のあとはていねいに歯をみがくこと。

2つ目は、よくかんで食べること。唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。また、かむことで歯並びもよくなります。3つ目は、おやつの時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかす酸がいつまでも出ます。

4つ目は、ジュースやアイス等の糖分をとりすぎないことです。

口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心掛けましょう。