

令和3年 6月 4日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ひじきご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ きゅうりもみ
豆腐汁 ㊦昆布大豆



【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。

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。

令和3年6月4日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き きゅうりのおかかあえ
豚汁



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると口の中でだ液(つば)がたくさん出ます。だ液は体にとってよい次のような働きがあります。

- ①歯についた食べかすを落とします。
- ②消化を助けます。
- ③味を感じます。
- ④むし歯予防になります。

よくかんで食べて、だ液の働きで歯と口の健康を保ちましょう。

令和3年 6月 4日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん
牛乳 ししやものごま揚げ
きゅうりもみ とうふ汁 (中)昆布大豆

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ
きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

歯と口の健康

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては、「歯と口の健康について考えよう」です。

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ず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。