

令和6年 6月 4日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 あじの香味揚げ
キャベツの昆布和え 新玉ねぎのみそ汁



【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。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6年 6月 4日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース
小松菜のいそかあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

季節にまつわる食べ物について知ろう

（食文化）

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。つゆを漢字で書くときに、この時期が旬のあるたべものを使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょうか？

①梅 ②芋 ③豆 （・・・5秒まつ・・・）

答えは①梅です。梅と雨という漢字2文字で「梅雨」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫される時期でお店にも並んでいますね。

今日は「鶏肉の梅ソース」に梅が入っています。梅の酸味を味わいながら食べてみてください。

令和 6年 6月 4日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

あじの香味揚げ キャベツの昆布あえ

新玉ねぎのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 小松菜、

玉ねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

歯と口の衛生週間

(心身の健康)

今日のめあては、「歯と口の衛生週間について考えよう」です。

今日6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、歯と口の健康について考えることはありますか？

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で大切な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食べた後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

歯と口の健康週間中は、給食によくかんで食べる食材を、たくさん取り入れています。一口30回を目安によくかんで食べましょう。