

令和8年 6月 4日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース
かみかみサラダ 豆腐とコーンのスープ



【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8年 6月 4日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とアスパラのクリーム煮
キャロットサラダ ココアビーンズ



【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 8 年 6 月 4 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース
かみかみサラダ
豆腐とコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり たまねぎ
パセリ



【ひとロメモ】

歯と口の健康週間について知ろう

(心身の健康)

6 月 4 日 から 10 日は「歯と口の健康週間」です。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、よくかんで食べる食材を給食に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。