

給食たより

令和6年6月1日
文京区立昭和小学校

6月号

6月の目標

決まった時間で食べましょう。

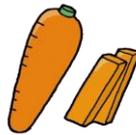
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものをたべよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

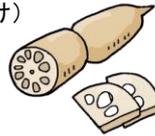
にんじん
(なま)



ぶたヒレにくの
ソテー



れんこん
(すづけ)



アーモンド



ほしぶどう



食後の歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。

学校では、歯みがき後に洗口する蛇口数の不足や時間的な制約等により、給食後の歯みがきを実施することはできませんが、将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから朝夕の歯みがきを習慣づけましょう。

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



6月は
食育月間です!

