

がつか か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

きゅうしょく は くち けんこう おしむぎ
給食では歯と口の健康にちなんで、押麦や



いかに、きんぴら、^{こんさい}根菜がたっぷりのみそ汁など^{する}

か しゃくざい つか こんだて か
噛みごたえがある食材を使った献立になります。よく噛

むことで、脳の働きが活発になる、唾液がたくさんでて

むしば よぼう しょうか よ こと
虫歯の予防になる、消化が良くなるなどいい事がたくさ

んあります。一口に30回くらい噛んでみましょう！

