



食育 & 給食だより

(お家の人と一緒に読んでね)

6月給食目標 よくかんで食べよう

食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達を促す</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-----------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみ応えのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯を磨く



★カルシウムを意識してとる



かみかみサラダ(6月6日の給食より)

●材料(小学生4人分)

酢 小さじ 砂糖 20g 塩 1・2cm
しょうゆ 卵黄 40g ……
ごま油 小松菜・大根各20g
ごま 適量 ゆうり 20g ……干切り

給食で人気のサラダです。
さきいかを入れるのがポイントです。
よくかむと、おいしさもアップします。

ずいぶん
水分は絞っておく。

ごまをあ合わせて、味をあじととの整える。

