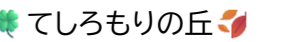




今週の献立表



Main table with columns for dates (6月1日 to 6月7日) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食) and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Includes special notices for dental health and menu requests.

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進を目的としています。今年の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。お口の健康は、全身の健康につながっています。丈夫な身体作りのためにも、健康で過ごすためにも、しっかりと食べることが大切です。美味しく食べるためには、歯がなくてはなりませんね。今ある丈夫な歯を守るために、良く噛み、食べた後ははていねいに歯みがきをしましょう。今週の給食では、よく噛むことを意識してもらうために、根菜や豆類、海藻など、噛み応えのある食材を使用した「カミカミメニュー」を多くとり入れました。「良く噛む」ことは、身体にとってたくさん良いことがあります。①歯の病気の予防(良く噛むと唾液がたくさん出て、歯の汚れをきれいにする) ②肥満予防(満腹中枢が刺激されて、とりすぎを予防) ③言葉の発音ははっきり(口の機能が発達し、はっきり発音できる) ④胃腸の働きが良くなる(消化吸収がされやすい) ⑤味覚の発達(食べ物の味が良くわかる) ⑥脳の発達(脳の血液量が増え、記憶力が上がる) などたくさんあります。歯と口の健康は口の中だけでなく、体の健康につながります。今よりも10回多く噛むことを意識してみましょう！