



# 6月 給食たより



ジメジメ、ムシムシ・・・気温が高く、湿度が高くなってくるとバイキンが大活躍!! 私たちにとっては、暑さでからだが疲れやすく、食欲が落ちたりしがちです。身のまわりの衛生に気を配り梅雨の時期を元気に過ごしましょう。

1口に何回かんで食べていますか?

## よくかんで食べよう!

むかしの食事は歯ごたえのあるものが多く「よくかむ」必要がありました。現代は・・・。口当たりのよいものが好まれ、歯やあごの発達に影響がでています。かむことは歯を丈夫にするだけでなく心身の健康にもつながります。よくかんで食べることは健康の基本です。「かむ習慣」をつけましょう。

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------

よくかんで食べるといいこといっぱい☆



こんな食材で、ガミガミ運動!

すゝめ、いり豆、せんべい、こんぶ、昆布、ナッツ類、フランスパン

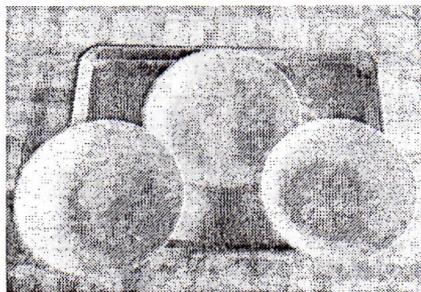
歯の歯みがきも忘れずに!

今月は歯の衛生週間にちなんで、歯ごたえのある食品やカルシウムたっぷりの食品を使った献立がいっぱいです。意識して食べてください。

念願でした!! よいよ食器が変わります

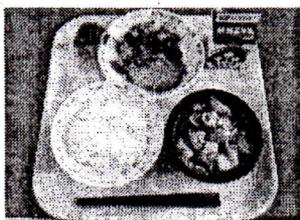


今まで使っていたアルマイトの食器から・・・「E-エポカル」というPEN樹脂製の食器に変わります。(おぼんは今までのままです。) 大切に使いいきましょう。



ひとみ食堂 開店しました

今年度もひとみ食堂での給食がはじまりました。1クラスずつ順番に使用していきます。きまりを守って楽しく食べましょう。



ひとみ食堂では今まで通り、磁器食器を使います。