



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

丈夫な歯を維持するためには、よくかんで食べることや、食べたあとに歯をみがくこと、カルシウムなど歯によい栄養素をとることなどが大切です。

6月の献立には、ごぼうやナッツ類、いかなど、かみごたえのある食材を取り入れています。いろいろな食感を楽しみながら、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう！



かむことの効果

☆肥満を予防する



よくかむことで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



☆むし歯を予防する

だ液がたくさん出るので、口の中をきれいにしてくれます。

☆消化・吸収をよくする



食べものを細かくしたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

☆脳を活性化して、記憶力をアップする



あごの筋肉が動かされ、まわりの血管や神経が刺激されます。すると、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がよくなります。

保護者の方へ 6月の献立について（お知らせとお願い）

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、6月の給食献立については、感染リスクの高いとされるメニュー（果物・和え物）の提供を中止しています。また、配膳の際の感染防止のため、品数を減らし、各日2～3品で提供するよう調整しています。主菜の全体量を増やす、汁物を具沢山にする等少ない品数でも適切に栄養摂取できるよう配慮はしておりますが、平常時の献立と比較して、ビタミンC及び食物繊維が不足する見込みです。これらについては、各御家庭等の食事野菜・果物を積極的に取り入れ、補っていただきたいと思っております。

なお、今後の状況によって、更なる献立の変更・使用食材の変更等を行う場合もあります。引き続き御理解・御協力いただきますようお願いいたします。