

令和4年 6月 3日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 あじの香味揚げ もやしの甘酢和え すまし汁



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、虫歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。

1つ目は、食事のあとは丁寧に歯をみがくこと。

2つ目は、よくかんで食べること。よくかむと唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。

3つ目は、おやつの時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかす酸がいつまでも出てきます。

4つ目は、ジュースやアイスなどの糖分をとりすぎないことです。

口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心がけましょう。

令和4年 6月 3日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
茎わかめのきんぴら キャベツのみそ汁



【ひとロメモ】

わかめについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

わかめは海の中で育ちます。では、海の中での大きさはどれくらいだと思いますか？

わかめの長さは、次の3つのうちどれでしょう？

- ①5cm
- ②50cm
- ③150cm

正解は、③の150cmです。大きいものだと長さが4mもあるそうです。

今日の給食では、わかめの茎の部分を使い「きんぴら」にしました。コリコリした食感を味わって食べましょう。

令和4年 6月 3日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 あじの香味揚げ

もやしの甘酢あえ すまし汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、きゅうり、
葉ねぎ



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

今日のめあては、「歯と口の健康について考えよう」です。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、むし歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。

1つ目は、食事のあとはていねいに歯をみがくこと。

2つ目は、よくかんで食べること。唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。また、かむことで歯並びもよくなります。

3つ目は、おやつの時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかず酸がいつまでも出ます。

4つ目は、ジュースやアイス等の糖分をとりすぎないことです。

口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心掛けましょう。