



6月4日から10日までの1週間は、「**歯と口の健康週間**」です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく食事をすることができます。「よくかむ」ことについて考えてみましょう。

「よくかむ」ことの効果



みなさんは、^{しょくじ}食事のときに、しっかり
^たかんで^{ころ}食べることを心がけていますか？

わたしたちは、食べ物^{た もの}を^{こま}かんで細かく
 して体^{からだ}に取り入れ^{と い}ています。よくかんで
 食^たべない^{え き}と、だ液^{りょう}の量^{げんしやう}が減少^いしたり、胃
 や腸^{ちやう}に負担^{ふ た ん}をかけたりしてしまいます。

「よくかむ」ことを少し意識してみま
しょう。

★ 6月4日の給食では、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」たっぷりのメニューを
予定しています。よくかんで、味わって、食べましょう！



健康な歯や骨のためには、たんぱくしつやカルシウム・ビタミンなどを、バランスよくとることが大切です。

とく は ほね つく はたら
特に、**歯や骨を作る働きのある「カルシウム」**
にゆうせいひん ござかな だいすせいひん かいそう りよくおうしよくや さい
は、乳製品や小魚、大豆製品、海藻、緑黄色野菜
おお ふく
などに多く含まれています。
に
すすんで食べましょう！



保護者のみなさまへ...

学校給食への県産アユの無償提供実施について

国の「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」を活用し、栃木県養殖漁業協同組合から、宇都宮市内全小中学校へ県産アユの無償提供を受けることになりました。

本校では、6月15日の「栃木県民の日」に「アユの甘露煮」を提供いたします。

