

6月給食だより



太田市立南中学校

梅雨の時期になり、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調を崩しやすくなる時期です。1日3回栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意して過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かむ力を
つけよう！



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

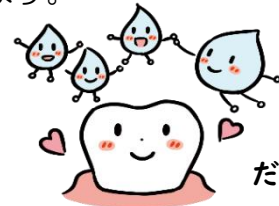


飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

かむことで、だ液がよくでます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口の中を清潔に保つ働きがあります。また、歯の表面を修復し、むし歯を予防する作用もあります。



だ液のパワー

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

