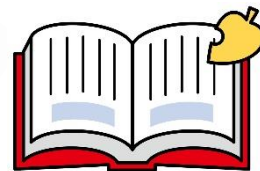


給食室から



インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症がはやる季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗いをしっかりし、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

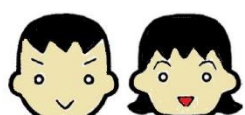


よくかんで食べよう！

普段の食事を振り返って、よくかまずに早食いになっていませんか？よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。食事の時には、しっかりとかんで食べるようにしましょう。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり
歯みがきをする

