

令和8年6月8日

歯と口の健康週間



献立

- ・ ツナコーン
トースト
- ・ チキンと豆の
トマト煮
- ・ 野菜のマリネ
- ・ 青りんごグミ
- ・ 牛乳

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間、給食でも噛み応えのある食材をたくさん取り入れています。

よく噛んで食べる（咀嚼する）ことには、体に良いメリットがたくさんあります！

- ・ 肥満予防： 満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。
（早食いは禁物です！）
- ・ 病気予防： 唾液がたくさん出て、悪い細菌を減らし、消化を助けます。
- ・ 脳の活性化： 脳への血のめぐりがよくなり、頭の働きが活発になります。

体に良いことがいっぱい「よく噛む」習慣。給食の時間だけでなく、ぜひご家庭での食事でも意識してみてくださいね。