

給食だより 6月

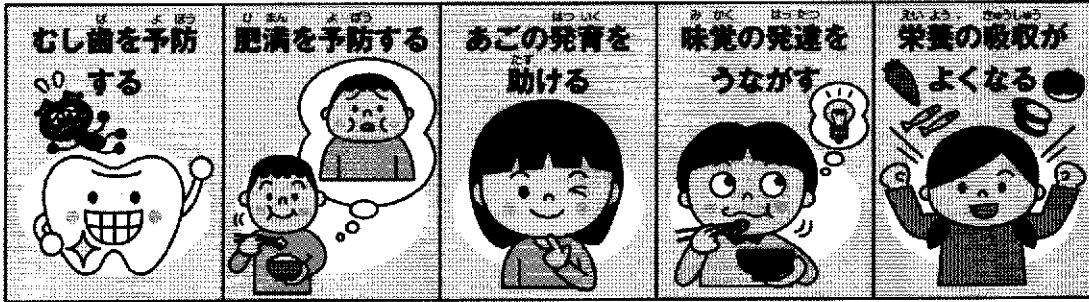
令和5年6月

滋賀県立北大津養護学校

よくかんで食べていますか？

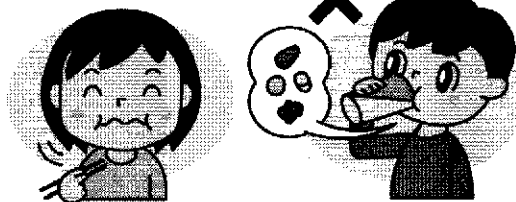
6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



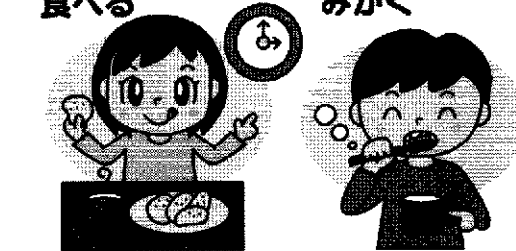
かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



★12日(月)～16日(金)の給食は「地場産物週間」です★

滋賀県で収穫された旬の野菜(たまねぎ、じゃがいもなど)や、滋賀県の特産物(比叡ゆば、近江地鶏など)を多く取り入れた給食を実施します。滋賀県の味を楽しんでくださいね。