

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん しょくじ あじ た
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。食事をするとき、ゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ 実は、よくかむと良い効果が8こあります。これをまとめた「ひみこのはがイーゼ」を紹介します。

① ひまん^{よぼう}予防

② み^{みかく}味覚^{はったつ}の発達

③ こ^{ことば}言葉^{はつおん}の発音はつきり

④ の^{のう}脳^{はったつ}の発達

⑤ は^は歯^{びょうきよぼう}の病気予防

⑥ が^{よぼう}がん^{よぼう}予防

⑦ い^{いちょうかいちょう}胃腸快調

⑧ ぜ^{ぜんりよくとうきゅう}全力投球



きょう 今日^{きょう}のこんだては、ごはん、牛乳^{ぎゅうにゅう}、きびなごかりかり

フライ、根菜^{こんさい}ぴりっといっため、色^{いろ}とりどりの夏^{なつ}じる、レモン

ゼリーです。骨^{ほね}ごと食^たべられる「きびなご」や歯^はごたえ

のある根菜^{こんさい}を使^{つか}ったこんだてです。よくかんで食^たべましょう。

それでは、ひみこのはがイーゼ^{あいことば}を合言葉^{きょう}に、今日の給食^{きゅうしょく}もゆっくりよくかんで、味わ^{あじ}っていただきましょう。

そして、食^たべたあとには歯^はみがきも忘^{わす}れずにしましょうね。