

★きゅうしょくメモ★

葛城市学校給食センター

6月4日(木)



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

まいとし がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん しょくじ は けんこう
毎年、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないと

よくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わ

っています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

きゅうしょく は くち けんこうしゅうかん た どうじょう
給食では歯と口の健康週間にしっかりかんで食べてほしい「かみかみメニュー」が登場します。

よっか 4日・・・フライごぼうビーンズ 5日・・・切りほしだいこんのソース炒め 8日・・・いかメンチ

このか ほね た に とお か とりにく
9日・・・(骨まで食べられる)さばのごまみそ煮 10日・・・鶏肉のレモンソース

よくかんで味わって食べてくださいね♡



けんこう は たも 健康な歯を保つためのポイント



しょくじ
食事はよくかんで
食べましょう



しょくひん
いろいろな食品をバランス
よく食べましょう



た の
だらだら食べたり飲んだり
するのはやめましょう



た あと は
食べた後は歯みがきを
しましょう