

令和7年6月5日 木曜日

6月4日～10日 歯と口の健康週間

★切干大根とツナのごまマヨ和え
☺八王子産きゅうり使用

★茎わかめのしょうが炒め

★牛乳



★ししゃもの磯辺焼き

★ごはん

★★★肉じゃが

☺八王子産じゃがいも、玉ねぎ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

歯と口の健康週間

よくかんで食べると・・・8つのいいこと！

 肥満予防

 歯の病気予防

 がんの予防

 味覚の発達

 脳の発達

 発音はつきり

 胃腸快調

 全力投球できる

よくかんで食べるコツの一つに「ひと口を小さめに」があります。たくさん口にほおばってしまうと、よくかまずに飲み込んでしまいがちです。ひと口に入れるのは、よくかめる量にしましょう。