

令和7年6月4日 水曜日 6月4日～10日歯と口の健康習慣

★切干大根とツナのごまマヨ和え
☺八王子産きゅうり使用

★牛乳

★茎わかめのしょうが炒め

★ししゃもの磯辺焼き

★ごはん

★★★じゃがいものそぼろ煮
☺八王子産じゃがいも、玉ねぎ使用

給食でも噛み応えのある茎わかめや切干大根などを使ったメニューを食べます。



歯と口の健康習慣

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。