

献立ひとくちメモ

6月4日(木)

6月4日～6月10日は

「歯と口の健康週間」です。



健康でいるためには食事が大切であり、食事をするためには歯の健康・口の健康が大切です。正しい知識をつけて、虫歯を予防し、一生使う自分の歯を大切にしましょう。

また、今日 6月4日は、「6(む)4(し)」にちなんだ「虫歯予防デー」です。給食でも、歯とあごを鍛える「カミカミメニュー」を出しました。よくかんで食べましょう。



けんこうはため

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



ただただ
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
食べた後は歯みがきを
しましょう