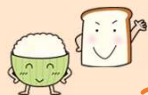


★ 給食ブログ ★



2026 年 6 月 4 日 (木)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- イカメンチカツ
- くきわかめのきんぴら
- かみかみみそ汁
- 歯と口の健康週間デザート



< 給食ニュース >



今日から1週間、「歯と口の健康週間」が始まりました。それに合わせて、噛みごたえのある献立が登場しました。

よく噛んで食べることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、あごの発達を促したり、歯の健康を保つことにもつながります。また、しっかり噛むことで、食べ物本来の味を感じやすくなり、食事をよりおいしく味わうことができます。

忙しい毎日の中では、つい早く食べてしまいがちですが、一口ごとによく噛むことを意識するだけでも食べ方は変えられます。

歯と口は、一生使い続ける大切な体の一部です。この機会に、毎日の歯磨きや食べ方について見直ししながら、歯と口の健康を意識してもらえたらと思います。