

6月4日はむし歯予防デー



○6月4日(金)の給食

おぎごはん
ふいかけ
ちくぜんに

いかくんサラダ
かむかむゼリー
牛乳



～よくかむことの効果～

- ①脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぐ。
- ②あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化する。
- ③唾液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助ける。
- ④出た唾液の働きで、むし歯を予防する。



6月4日から10日の1週間は、「歯と口の健康週間」となっています。そこで今日の給食は、むし歯の予防として「かむかむ給食」となっています。よくかんで食べることは、体により働きがたくさんあります。そのため普段から意識して、しっかりかむようにしてほしいと思います。また、歯や口の健康を保つために、どんなことができるのか、これを機会に家族みんなを考えて、実践していけるようにお願いします。