平成26年6月　池田松川学校給食センター

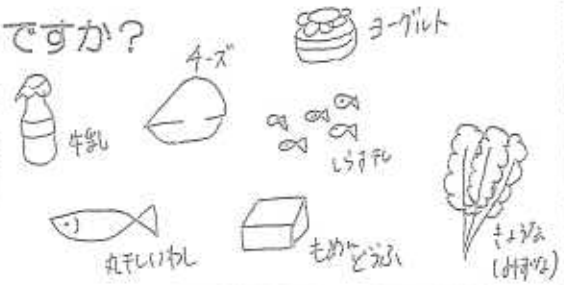
きゅうしょくニュース

6月4日から歯と口の衛生週間が始まります

丈夫な歯がないと給食をおいしく食べられません。食べることが出来ないと、体が弱ってしまいます。
丈夫な歯をつくるために、どんなことが大切なのでしょう。

Q.歯を丈夫にするためには何を食べればよいですか？

A.歯を作るはたらきがあるカルシウムが含まれている牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などを食べましょう。また、たんぱく質、ビタミンA・C・Dなどをバランスよくとることが大切です。



よくかんで食べるとこんないいことがあります

ひみこのはがいーぜ

- 全力投球
- 胃腸快調
- がん予防
- 歯の病気予防
- 脳の発達
- 言葉の発音はっきり
- 味覚の発達
- 肥満予防

6月前半のかみかみ献立

6/3	ツナごぼうサラダ
6/6	いかくんサラダ　くきわかめスープ
6/12	たくあんおかかあえ