



給食だより 6月

令和3年 6月号

調布市立第四中校

梅雨入りの気配が漂い、木々の緑も色を深めているように感じる今日この頃です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかんで食べるようにしましょう。また、いつまでも自分の歯でおいしく食べるように、歯を大切にしましょう。



よくかむためにできること



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。また、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。学習能力アップにもつながります！

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してまましょう。



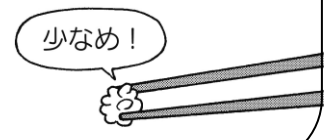
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると、食事全体のかむ回数が増えます。



カルシウムで丈夫な骨と歯と骨を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨の成長が活発になる時期なので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれており、手軽にカルシウムをとることができます。



カルシウムが多い食品



～2学期の給食費申込書を配布します～

今月中に2学期の給食申込書と振込用紙を配布いたします。お振込みの準備をお願いいたします。2学期の給食費は、2学期の給食実施予定回数73回から1学期残回数を差し引いた回数を基に算出しています。

- 1年生 340円×(73回-10回) = 21,420円
- 2年生 340円×(73回-5回) = 23,120円
- 3年生 340円×(73回-5回) = 23,120円

※今後、2学期の給食実施回数に変更が生じた場合は、3学期給食費で調整いたします。

※1学期分を申し込んでいない生徒については、2学期分の調整はいたしません。

※2学期分を申し込まない生徒については、1学期末に残回数分を返金いたします。

給食費申込書提出期限 7/9(金)

★期限内での申込手続きをお願いいたします★

