



給食たより

令和5年度6月号
調布市立調布小学校
校長 武田美穂子

6月の給食目標

丈夫な歯を作ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達を促す</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-----------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる
カルシウムが多くとれる食べ物



調布市食育講演会について

日時：令和5年6月24日（土）午前10時から

会場：たづくり12階 大会議場

内容：野菜を楽しみながら健康になろう

講師：キューピー株式会社

※詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください。