



# 6月の給食だより

令和5年5月26日  
高岡市立千鳥丘小学校

6月は梅雨入りの時期です。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなるため疲れやすく、体調を崩しがちです。運動・栄養・休養に気を配って、元気に過ごしましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食材の味を味わい、よくかんで食事をしましょう。

## 6月4日～10日は **歯と口の健康週間**



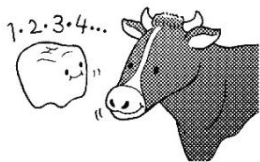
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。

かむことの大切さを知りましょう。合言葉は「ひみこのはいぜ」です。

<b>ひ</b>	<b>み</b>	<b>こ</b>	<b>の</b>	<b>は</b>	<b>が</b>	<b>い</b>	<b>ぜ</b>
肥満を防ぐ	味覚が発達する	言葉の発音がよくなる	脳が発達する	歯の病気を予防する	がんを予防する	胃の調子がよくなる	全力を出せる

### よくかむためには・・・

あと10回かんでみる  
一口30回を目標に、食べ物を飲み込む前に10回多くかむことに挑戦しましょう。

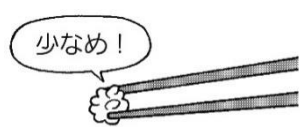


一口ごとにはしを置く  
一口食べたら、一回はしをおいて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



お家でも心がけましょう。

一口量を少なく  
一口の量を少なくすると食事全体の噛む回数が増えます。



### かみごたえがある食べ物って？



### よくかんで食べましょう。

