

6月 9日（金）のこんだて 【かみかみ献立】

大豆ごはん 筑前煮

沢煮椀 ギゆうにゅう

一口メモ

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、歯を大切にしていますか？ 歯が虫歯もなく丈夫だと、食事の時によく噛むことができ、食べ物をおいしく感じるができます。きょうの給食は、噛みごたえのある「かみかみ献立」です。しっかり噛んで食べてください。

【よく噛むといいこといっぱい】

- ① 消化・吸収を助けます。
- ② 食べすぎを防ぎます。
- ③ 脳のはたらきが活発になります。

（クラス配布用一口メモから）

