

6月 6日（木）のこんだて【かみかみ献立】

大豆ごはん 筑前煮

沢煮椀 ギュウニゅう

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、食事のとき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。（クラス配布用一口メモから）

【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。

