今日の給食　6月4日（水）

虫歯予防デー　「かみかみ献立」

6月は食育月間、今日4日からは、歯と口の健康週間とともに、歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康も、とても密接なつながりがあります。

よくかんで食べると、食べ物が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがあります。

- 記憶力を高める
- むし歯を予防する
- 消化・吸収をよくする
- 運動能力をフルに活用できる
- リッラクスできる
- 表情が豊かになる
- 歯並びや発声がよくなる
- 食べ過ぎを防ぐ

など、たくさんあります。