



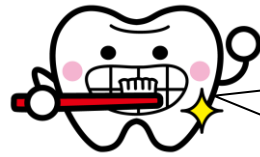
きゅうしょくニュース



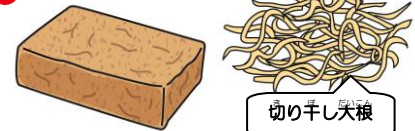
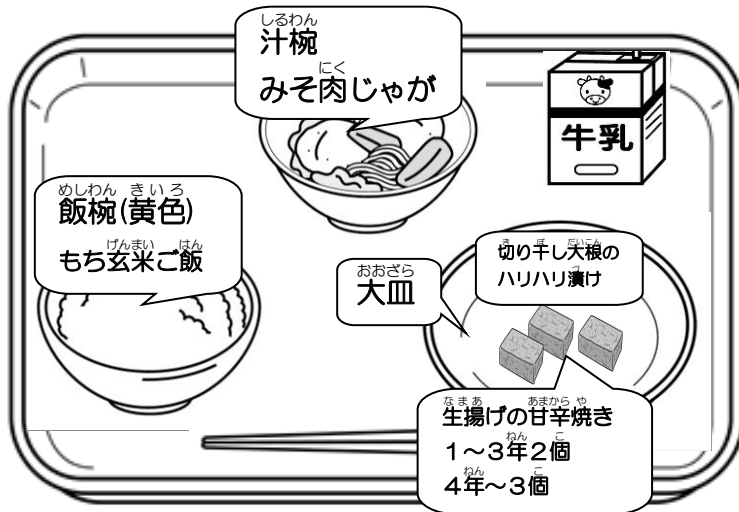
こんげつ きゅうしょくめくひょう
今月の給食目標 **よくかんで食べよう**

れいわ ねん がつ か すいようび
令和7年6月4日水曜日

きょう おしぼよぼう
今日は、虫歯予防デー！



きゅうしょく しよく
給食1食のカルシウム
の基準値は350mgですが、
今日は1食で447mgも
とれます！（4年生の分量）



もくひょう
目標は
くち かい
1口30回！

きょうつか
今日使っている
カルシウムの多い食べ物

むしばよぼう
虫歯予防というと、まず、歯磨きを思い浮かべますよね！？
もちろん、虫歯予防には、しっかり歯磨きすることが大切なので
すが、「かむ」ことも虫歯予防につながります！

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ますね。このだ液には、
くち なか そうじ は と ふせ と は
口の中を掃除したり、歯が溶けるのを防いだり、溶けた歯のエナメル
質を元に戻したりする働きがあるのです！

ほか
他にも「かむ」ことには消化を助けたり、肥満を予防したり、
のう はたら かっせいか よ こうか
脳の働きを活性化したり…良い効果がたくさんあります♪

きょう きゅうしょく か ごた た もの は
今日の給食は、噛み応えのある食べ物と、歯のもとになるカル
シウムが多い食べ物をたくさん使いました。

ぜひ「かむ」ことを意識して、召し上がってみてください♪

きょう きゅうしょく つか
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
こめ きゅうにゅう たまねぎ ふなばししさん にんじん
米 牛乳 玉葱 きゅうり 船橋市産→人参

