

6月 食育だより

港区立六本木中学校
令和5年5月31日

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



～給食費のお知らせ～

今年度より給食会計が公会計化されました。給食費の口座振替日及び金額につきましては、5月25日に文書を配布しております。初回の口座振替日は、6月30日です。また、口座振替をされていない方は、港区より振替用紙がご自宅に郵送されます。ご質問などございましたら、港区教育委員会事務局学校教育部学務課保健給食係(TEL 03-3578-2735)までご連絡下さい。

