

6月 給食だより

令和7年度6月

東部共同調理場

6/4~10は「歯と口の健康週間」です。健康な体づくりの第一歩は歯や口を健康に保つことです。何歳になっても自分の歯で食事ができるように日頃から食べた後はしっかり歯を磨き、よく噛んで食べることを意識しましょう。



~しょうぶな歯をつくろう!!~

しょうぶな歯をつくるためにも噛みごたえのある食べ物やカルシウムを多く含む食べ物を選び、しっかりと噛んで食べるようにしましょう。

かむ習慣をつけるには？

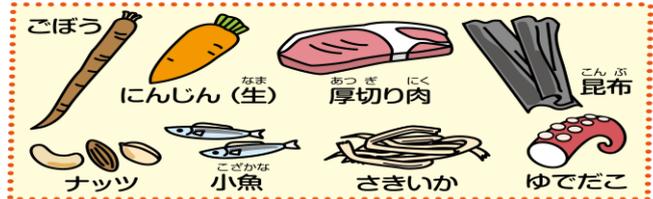
★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★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
カルシウムが多くとれる食べ物



★食事のマナーを身につけましょう。★

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

★男鹿産メニューを提供します★～「男鹿の恵み給食」実施～

6/20(金)は男鹿産の食材を使用したメニューを提供します。

男鹿産真鯛を使用したガパオライスや男鹿産とろとろわかめを使用したスープが登場します。真鯛は、台島大謀さんの無償提供、男鹿海洋高校の生徒が加工、諸井醸造所さんの鯛しょっつるで味つけをしています。この時期しか獲れない貴重な天然真鯛をよく味わっていただきましょう。