

令和8年度



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

6月の目標.....

食べものと丈夫な歯について知ろう



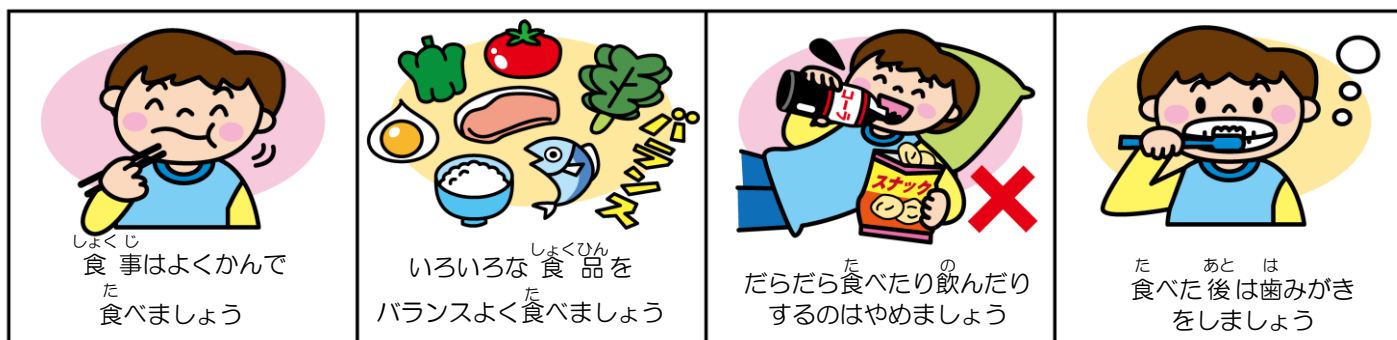
すごいで！カムカム

最近の研究では、力を出すとき（重いものを持ち上げる、早く走る、ボールを打つ・蹴るなど）は咀嚼筋がよく使われていることが分かっています。よくかんで食べると、食べものの栄養素が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にもいいことがたくさんあります。



健康な歯のために

しっかりと噛むためには、歯が健康でないと良くかんで味わうこともできないので、食べ物の美味しさが半減してしまいます。むし歯があれば、早めに治療して健康な歯を保てるように、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



6月の給食ではかみかみメニューがいっぱい！

6月の献立では、かみ応えのある食品や料理をたくさん取り入れています。また、給食センターでは具材を大きく切るなど調理の工夫もしています。

かみ応えのある食品



どの献立に使われているか、献立表から探してみてくださいね！



食べるときに注意が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

カルシウムをとろう！

日本人の全世代で不足している栄養素がカルシウム。日常でも意識しないととることが難しいといわれています。給食でもいろいろな食品を使ってカルシウムの摂取を心がけています。丈夫な歯を作るためにも、積極的にカルシウムを取りましょう！



カルシウム

