



6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん
「歯と口の健康週間」です。

むし歯のない健康な歯でいるために

ぶくぶくうがいをしよう！

食べた後に歯みがきできなくても、うがいをするだけでも効果があります！



ぶくぶくと口の中を
きれいにしましょう！

ひとくち かい
一口30回はかもう！

よくかむと「だ液」がたくさん出ます。
だ液はむし歯菌が増えるのを防ぎます。
さらに消化も助けてくれますよ。



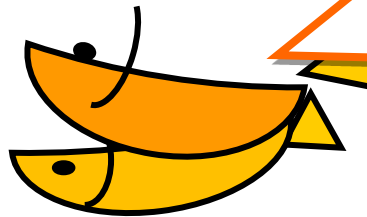
カルシウムをとろう！

カルシウムは、歯を作る材料になります。給食には1日に必要なカルシウムの半分が入っています。カルシウムの多い食品は、牛乳、小魚、色の濃い野菜、大豆製品です。給食は残さず食べましょう！

がつ か こんだて
6月2日（金）の献立は「カミカミメニュー」です。

「ししゃものごまてんぷら」は、かむことを意識したカミカミメニューです。

ししゃものは骨ごと食べることができる食材でカルシウムがたっぷりはいっています。
よくかんで食べましょう！



えいきゅうし おとな
永久歯になった大人の歯は、一生使う大切なものです。

た けんこう
食べものをよくかんで、健康な歯を目指しましょう！

