



給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

6月になりました。カレンダーを見ると11日は「入梅」です。今年はいつ頃梅雨入りするでしょうか。雨でじめじめした日が続くでしょうが、21日は「夏至」です。いよいよ夏も近づいてきていますね。

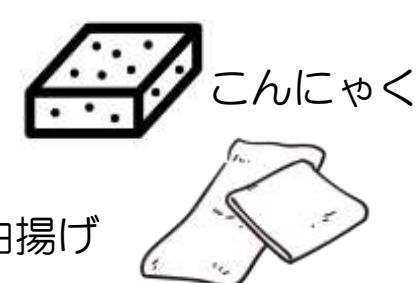
6月4日から歯と口の健康週間です！

6月4日は、「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」です。そしてこの日から10日まで「歯と口の健康週間」です。歯科検診で虫歯が見つかった人もいましたね。もう治療はすみましたか？

2019年度のテーマは「いつまでも 続くけんこう 歯の力」です。歯みがきをしたり、よくかむことで、健康な歯でいることは、何十年後もおいしくごはんを食べられることにつながります。今のうちからできることをしておきましょう。

かみごたえのある食べ物を食べよう

○硬いもの ○食物繊維が多いもの ○弾力のあるもの



歯が健康だと、いいことたくさん！

●消化を助ける

よくかむと、だ液の分泌がよくなり、消化が良くなります。

●発音を正しくする

よくかむと口の周りの機能が活発になり、発音も表情も生き生きします。

●精神的にも満足できる

流動食や点滴よりも、自分でかんで食べる方が満足感があり、病気を治そうという気持ちが起きるそうです。

●運動能力を高める

一流のスポーツ選手に歯の悪い人はいないと言われています。

●肥満を予防する

よくかんでゆっくり食べることによって少量でも満足感が得られます。



5月に季節のまぜごはんを実施しました

13日（月）たけのこごはん 23日（木）豆ごはん



きぬさや入り



豆と塩のみ。匂の味を感じられましたか？

