



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^{にゅうばい}」です。今年はいつ頃梅雨入りするのでしょうか。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かかります。
- 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で、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。旬の味を感じられましたか？

