

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和6年 6月 5日 N0.37

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

噛むことは、人の健康にとっても大切だと言われています。今から100年以上前に噛むことの大切さを伝えた人がいます。アメリカ人の実業家フレッチャーさんです。フレッチャーさんは毎日ごちそうを食べていたため40歳のときには身長171cm、体重は100kg、ウエストは150cmもあったそうです。そのためたくさんの病気をかかえていました。そこで食事のときに「一口30回」を心がけ、食生活を変えたところ、健康な体を取り戻すことができました。

よく噛むことで唾液がたくさん出て消化がよくなったり、口の中をきれいにして虫歯を防ぐ効果があります。また、頭やあごの骨や顔の筋肉の発達、脳の活性化、そして元気な笑顔をつくる効果があります。噛むことはいいことがたくさんあります。早食いせず日ごろからよく噛み、味わって食べることを心がけてみてください♪



いつまでも健康的な歯で
笑顔で過ごそう(*'▽')



ははははは～
カレーじゃこで
じゃ、これでさよなら

《今日の献立》

ごはん

カレーじゃこ

厚揚げのみそ炒め

切干大根のサラダ

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ水煮 白菜キムチ キャベツ ピーマン 小松菜 切干大根