



給食センターからのお知らせです！
給食の時間に使ってください

給食メモ No.7-11 歯と口の健康週間①

「歯と口の健康週間①」といちご(Aは6月6日(金)、Bは6月3日(火))について

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。給食ではかみごたえのあるメニューやカルシウムが多く入った献立を提供します。食事を美味しく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけよう！

よくかむとよいこと

よくかむとよいことは6つあります。

今回は①～③まで紹介し、④～⑥は次の給食メモで紹介します！

①美味しく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、より美味しく感じるようになります。また、味覚も発達します。



②食べすぎを防ぐ

ゆっくりかむことで、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



③むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がでます。だ液は、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防したりする働きがあります。



新メニュー

生の果物「いちご」について

給食では初めて生のいちごを提供します！

今回提供するいちごは、仁木町で収穫された「ゆきうら」

という品種のいちごです。

「ゆきうら」は北海道のいちご「けんたろう(小樽でも栽培されています)」と福岡県の「あまおう」を掛け合わせて作り、2020年から売られるようになった、北海道のオリジナル品種です。

北海道を連想させる「ゆき」と、雪どけ後、春の明るいかんじを音で表現した「うら」を組み合わせることで名付けられたそうです。甘みと酸味のバランスが良い「ゆきうら」。味わって食べて

くださいね！

