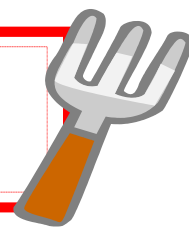


給食だより

令和7年6月 犬山北小学校



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、わたしたちの体にとってよいことがたくさんあります。そのため、一口で30回はかむように心がけましょう。また、歯と口の健康を保つために、かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯を磨いたりして、大人になってからもずっと、自分の歯でおいしくごはんが食べられるよう、今のうちから自分でできることをしていきましょう。



よくかむとこうなるよ！



①消化を

たす
助ける



食べ物が小さくなっていると、体の中で栄養を取りこみやすくなります。

②肥満を

よぼう
予防する



「おなかがいっぱいだな」と感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

③脳の働きを

かっぱつ
活発にする



あごが動くことによって、脳にもいい刺激が伝わり、頭の働きがよくなります。

④口の中を

きれいにして

は 強く
歯を強くする



だ液がたくさん出て、むし歯になりにくくしてくれます。



今月の食育の日献立

19日(木) 愛知を食べる学校 給食の日



愛知県は、自動車をはじめとする、工業が盛んなイメージが強くありますが、実は、全国有数の農業県でもあります。その理由は、一年を通じて、比較的暖かい気候と、木曽川などの豊かな水源があるおかげです。

19日のこんだてには、愛知県や犬山市でとれた食材を多く使用しています。地元の食べ物に感謝しながら、味わって食べましょう。