

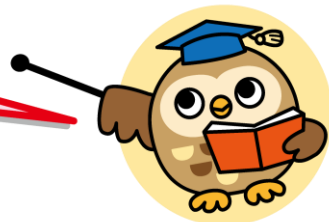
6月給食だより



宇部市立原小学校

けん こう からだ

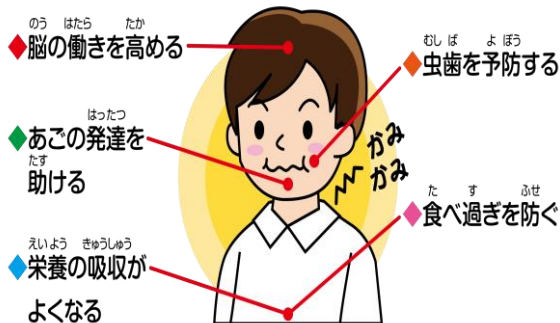
健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



しよく じ 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

え こう か
「よくかむ」ことで得られる効果



ぎゅう にゅう

牛乳

の 飲んでいますか？

がつつたち こくれんしよくりょうのうぎょう き かん さだ
6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人「ミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を与える機会になればと思います。



ぎゅう にゅう どう が み
牛乳について動画があります。ぜひ見てみてください。



予定献立表、給食だよりは、原小学校 HP で、カラーでご覧いただけます。

原小学校 HP

