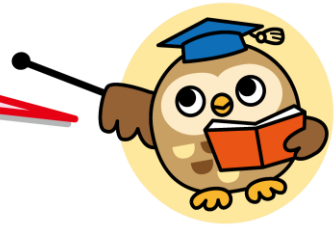


# 6月 給食だより

宇部市立原小学校

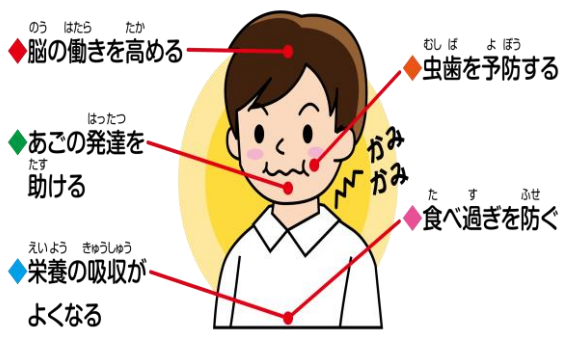
## 健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



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歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

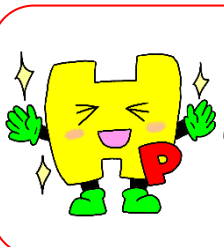


## 牛乳の飲んでいますか?

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向ける機会になればと思います。



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

