



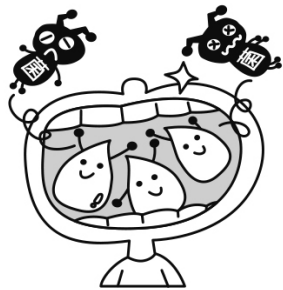



6月4日～10日「歯と口の健康習慣」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
 よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の味がよくわかるようになります。
 また、だ液の成分で消化・吸収がよくなったり、
 むし歯や肥満の予防になるなど、たくさんのよい効果があります。
 歯は一生使い続ける大切なものです。
 健康な歯を守るために食べた後はしっかり歯をみがき、甘いものを食べすぎないようにしましょう。


よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する		脳を刺激し、 頭の働きを よくする		食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる	
	あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる		だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する		消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする


こんな食材で、ガミガミ運動！

するめ 	いり豆 煮干し 	せんべい 	昆布 	ナッツ類 フランスパン 	最後の歯みがき も忘れずに！ 
--	---	---	--	---	--







6月は食育月間




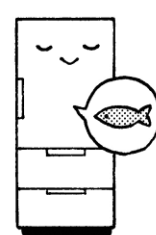
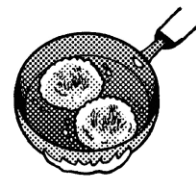
6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

食中毒の予防は

につけない！		やっつける！
		

増やさない！

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理をする時は中心部までよく加熱します。