

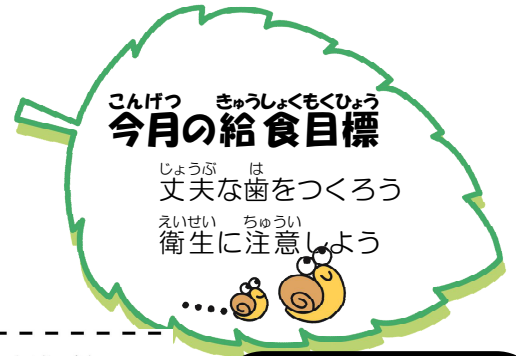


# 6月給食だより

令和3年度 6月

邑楽町立学校給食センター

いよいよ梅雨入りも間近です。6月は食育月間です。6月4日からは、「歯と口の健康週間」が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯磨きをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



## 今月の給食目標

丈夫な歯をつくろう  
衛生に注意しよう



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間でしっかりして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

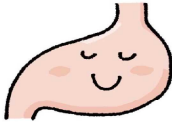





邑楽町では  
6月7日～11日に  
噛みごたえのある食材  
を使った献立が  
出ます！！



## よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

### 給食時訪問

町内の各幼稚園で栄養教諭による給食時訪問が行われました。

今回の内容は「お箸の持ち方・使い方について」。園児たちは、実際にスポンジや豆（大豆・あずき）をお箸でつかむ練習をしました。みんな小さい豆に手こずりながらも一生懸命に取り組んでいました。



### 保護者の方へ

#### 給食費の口座振替のお知らせ

令和3年度から学校給食費は口座振替となります。口座振替日は、4月を除く毎月15日になります。（15日が休日の場合は、翌営業日となります。）

6月の振替日は、**6月15日(火)**です。よろしくお願いいたします。