

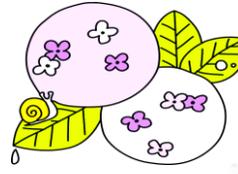
H30年

6月

ばくばく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校\*ひばり分校 給食だより

今月の目標



は けんこう えいせい かんが 歯の健康と衛生を考えよう!



しょくいく げっかん

★6月は食育月間です!★

「食」は「人」を「良」くすると書きます。それは…いったいどんな意味があるのかな?

〜いっしょに考えてみましょう〜

家族や友だちと楽しく「食」べる。おうちの人が作ってくれたものをおいしく「食」べる。農家の人や漁師さん、お店の人など…たくさんの人々のことを思いながら「食」べる。そして命を分けてくれる食べものたち、太陽や大地などの自然に感謝して「食」べる。なによりも、じぶんが元気でいられるように「食」べる! 食べ物には、それぞれの種類によって大切な栄養素が含まれています。どれも私たちの体が健康であるために必要なものばかり! “いらない”ものはありません。そして「おいしく食べる」ことができると心もほっこり♪幸せな気持ちになります。

「食」は「人」が心も体も健康で「良い」毎日がすごせるために、とってもたいせつなものですよ。



“食”は“人”を“良”くする

こ〜んないみがあったのね ♪



じぶんをよくするものを食べようね

むし歯をふせぐ食生活とは?



決まった時間に!

よ〜くかんで食べる



食事のあとはしっかり! 歯みがきをする

あまいおかしやジュースをダラダラ食べつづけない



カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、あおなだいず、だいず製品 など



歯をじょうぶにするカルシウムやビタミンの多い食べものもしっかり食べよう!



8020運動を知っていますか?

「8020運動」とは、80歳まで20本以上の歯を保とう! という運動です。永久歯(大人の歯)は一生使い続けるもの。おとしよりになっても丈夫な自分の歯で食べられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけていきましょうね。



するのは…今でしょ!!