

・ 歯と口の健康週間 かみかみ給食（6月5日中学校給食メニュー）

玄米ごはん・牛乳・いかの磯マヨネーズ焼き・野菜のじゃこ和え・みそけんちん汁

**\*今日の給食には、かみごたえのある玄米、いか、カリカリの揚げちりめん、ごぼうなどが使われています。しっかりよくかむことで、①食べすぎを防ぐ ②消化を助ける ③脳の働きをよくする ④虫歯を予防する などの効果があります。一口20回から30回を目安にかむようにしましょう。**

