



給食献立ワンポイント
令和5年 6月



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康は、全身の健康につながります。この期間は、健康な歯を作る上で欠かせない栄養素を豊富に含んだ食材を使用した献立になっています。いつもより意識して、よく噛んで食事をするよう心がけましょう。

【よく噛むことの効果】

①虫歯の予防になる

唾液がたくさん分泌され、虫歯や口の中の病気を予防してくれます。

②消化を助けてくれる

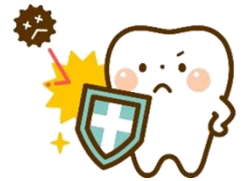
唾液中の消化酵素の分泌が増え、胃腸の働きを活発にし、消化を助けてくれます。

③肥満の予防になる

よく噛むと、脳から『お腹がいっぱい』という指令が出て、
食べ過ぎを防いでくれます。

④脳の働きが活性化される

あごを動かすことで、脳が刺激され、脳の働きを助けてくれます。



栃木県誕生 150 年

明治6年6月15日に、当時の栃木県と宇都宮県が合併をして、現在のような栃木県が誕生しました。県民の日には、特産品を豊富に使用した給食を提供します！

【栃木県の特産品】

