

むつ市大畑学校給食・調理員便り夏号

発行日：平成29年7月

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食受託者）

むし歯を防ぐ食生活で8020!



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。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり
歯みがきをする



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



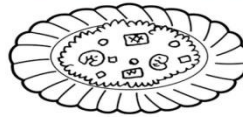
かみかみメニューで 歯も脳も健康に!



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

むつ市立大畑学校給食センター

所在地：青森県むつ市大畑町兔沢 163

TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島 108-5

TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。 毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(^_^)

ホームページアドレス パソコンやスマートホンから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>