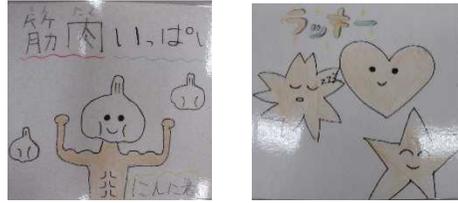


# きゅうしょくだより

2021年6月茨木市立玉櫛小学校



は くち けんこう かんが  
歯と口の健康を考えよう!

がつ か か は くち けんこうしゅうかん  
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

みなさんは普段から、よくかんで食べていますか？歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。また、食べ物がきちんと消化されず、栄養素を十分に吸収することができません。

しっかりとよくかんで食べる習慣をつけて、健康な歯と口をつくりましょう！

けんこう は くち しょくせいかつ  
健康な歯と口をつくる食生活のポイント

じかん きめて た  
時間を決めて食べる。



す 好ききらいせず  
好き嫌いせずにバランスよく食べる。



ほね は  
骨や歯のもとになる  
「カルシウム」をとる。



もの  
かたい物をよくかんで食べる。



た  
食べたらしっかり  
歯をみがく。



おお ぶく た もの  
カルシウムを多く含む食べ物



じょうぶ は  
丈夫な歯をつくるためには、「カルシウム」が欠かせません。大人の歯(永久歯)は、一生使い続ける大切なものです。これらの食べ物をしっかり食べて、丈夫な歯をつくりましょう。

きゅうしょく こんだて  
給食でも「カミカミ献立」を

さが 探してみてくださいね!



## ○「さとう」と「しお」のちがいは？

み 見た目は、白くて良く似ている「さとう」と「しお」。しかし味は全くちがいます。(お菓子をつくるときに「さとう」と「しお」をまちがうと、大変なことに...)

	さとう	しお
み 見た目		
あ 味	あま 甘い (ケーキでたくさん使っています)	しょっぱい (海の水にとけています)
さわると?	ベタベタ・フワフワ	さらさら



「しお」と「さとう」は、調味料といい、目には見えないですが、料理をおいしくするために使われています。

他にも調味料は、酢・しょうゆ・みそなどたくさんあります。それぞれ料理をおいしくするために活躍しています。

給食でも毎日、調味料は使われています。今日は、どの調味料が使われているか知ると、給食がもっとおいしくなるかもしれませんね。

きゅうしょくいんかい  
給食委員会ゆるキャラ

まいとしこうれい きゅうしょくいんかい ひと  
毎年恒例！給食委員会の人たちが、2021年度のゆるキャラをつくりました！  
それぞれが、考えたかわいいゆるキャラがそろっています。給食場にはっているのもまた見てくださいね。給食だよりにも毎月登場します♪

