



# 給食だより

H 2 5 . 5 . 3 1  
白岩小学校

## 6月の給食目標

- 給食時の衛生に気をつけよう。
- じょうぶな歯や骨を作る食事をとろう。

## あさごはんは、大切なエネルギー源です。

### 朝ごはんはで脳をはたらかせよう

脳は、寝ている間も休みなくはたらいっているのですが、朝おきた時は、脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝ご飯を食べないと、お昼ご飯までエネルギーが補給されず、集中力がなくなったり、イライラしたり、おなかがすきすぎて痛くなったりします。



## 朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはん調べがあります6月17日～6月23日に朝ごはん調査を行います。これは、県の調査で「朝ごはんについて見直そう週間運動」として行われるものです。白岩小学校の子どもたちは、お家の皆様がよい習慣で生活していただいているため、いつも全員が食べてきているという結果です。本当にありがとうございます。今回も100%の結果だといいですね。どうぞ「主食だけの朝ごはん」にならないよう、みそ汁、やさい、くだものなどビタミン・ミネラルもとれるようお願いいたします。

## 6月4日はむし歯予防デーです。

6月4日の学校給食は、「かむこんぶ」や「まめサラダ」など、よくかむための献立になっています。

6月5日は、歯科教室を行います。今年も東北歯科専門学校の学生から、歯の大切さについて学ぶ予定です。

よくかむことが体や脳にとってもよいといわれています。どんないいことがあるのでしょうか？

## かむことはなぜだいせつ？

