



## 彩の国ふるさと学校給食月間

6月と11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深めることが目的であり、埼玉県の学校全体で取り組んでいます。

6月14日（金）～20日（木）の5日間は、埼玉県産の食材や郷土料理を普段より多く給食に取り入れています。ぜひ注目しながら食べてみてください。



## よく噛んで食べましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。皆さんは、食べ物を口にしてから飲み込むまで何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、唾液だえきが多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、歯周病を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることが出来るので、食べすぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



### ◇お知らせ◇

6月14日（金）は給食試食会です。  
詳細は5月に配布した資料をご覧ください。  
保護者の皆様のお越しをお待ちしております！

