

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

令和 7 年 6 月 4 日
北空知圏学校給食センター

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の
栄養が吸収されやすくなるだけではなく、体や心にもいい効果がたくさんあり
ます。そのため、普段から意識して、よくかんで食べるようにしましょう。



きおくよく たか
記憶力を高める!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら はつせい
歯並びや発声がよくなる!



ば よぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はっき
フルに発揮できる!



たす ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!



リラックスできる!

