

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

平成 30 年 6 月 4 日
北空知圏学校給食センター

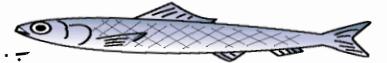
6月4日~10日を歯と口の健康週間といい、歯と口の中の健康を見直す一週間。もともと、6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日をむし歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

かむと、出る出るだえきパワー！

だえきは、体の中でいろいろなはたらきをしています！



今日の給食に、小魚がつきます。小魚は頭の先から尾ひれまで丸ごと食べられます。その小魚はカタクチイワシといいます。小魚には、カルシウムという栄養素がたくさん入っていて、丈夫な骨や歯を作るもとになります。今、体がどんどん大きくなっているみなさんにとって、とても大切な栄養素です。よくかんで食べましょう！



漢字で片口鱚（カタクチイワシ）と書きます。カタクチイワシは下あごが小さく、上あごが前方に突き出ているので、上あごだけで片方の口しかないように見えることから、この名前になったそうです。