



# 給食だより



# 6月

渋谷区立富谷小学校  
令和6年度 6月号

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液には体によい働きがたくさんあるよ!



## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

今月の給食目標は

手洗いは せっけんつけて ていねいに

です。