



かみかみこんだて



6月3日（火）

- ツナ大豆ごはん
- 酢の物
- みそ汁
- 牛乳



今週は歯の健康を考える「歯の衛生週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。健康な歯のためには、タンパク質やカルシウム、ビタミンA、C、D等をバランス良くとることが大切です。特に歯を作る役割のあるカルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、緑の濃い野菜などに多くふくまれています。今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。カルシウムたっぷりのほねぶと献立でもあります。ごはんの上のにのせて配りましょう。よくまぜていただきましょう。