

6月3日（金）

- かみかみご飯
- 揚げごぼうの甘辛煮
- ぶた汁
- 牛乳



明日から歯の健康を考える「歯と口の健康週間」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。今日はかみかみ献立です。で増やせますが、たべものの内容によっても変わります。かみごたえのある食べ物を食べてかむ回数を増やしましょう。今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。よくかんでいただきます。