

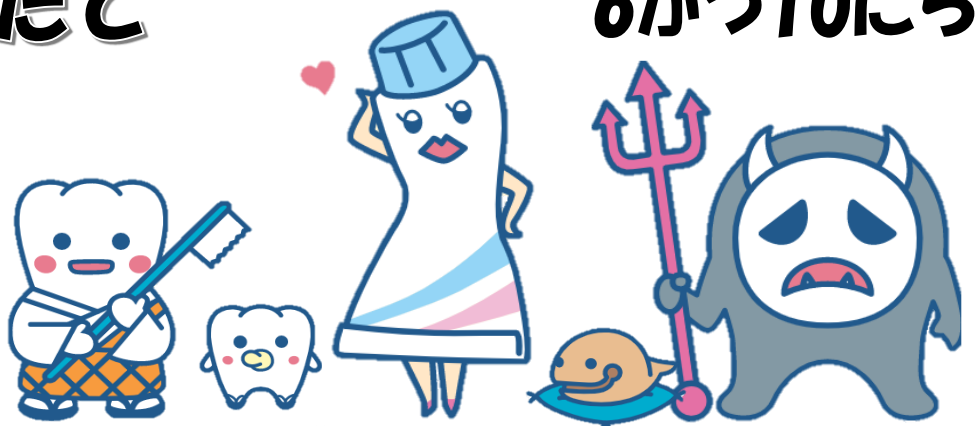
きょうのこんだて

ごはん

いかのしょうがに

じゃこまめ

すのもの



6がつ10にち

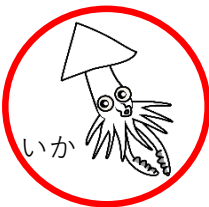
きょうのポイント

歯と口の健康週間 6月4日～10日

この運動は、歯の寿命を延ばす、虫歯などの予防、健康の維持・増進を目的としています。そこで今日の献立は「かみかみ・まめまめ献立です。「いか」「じゃこ」「豆」と歯ごたえのある和風献立です。かむことで、だ液がたくさんでて、口の中の殺菌・消臭の効果や食べ物の消化の助けにもつながります。15回、30回、100回とかむ回数が違うと味はどうなるでしょう？よくかんで元気を保ちましょう。



6がつ10にち きょうのたべもの



いか



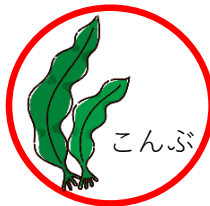
だいず



あつあげ



ちくわ



こんぶ



わかめ



ごま



あぶら



ごはん



さといも



さとう



かたくりこ



こまつな



にんじん



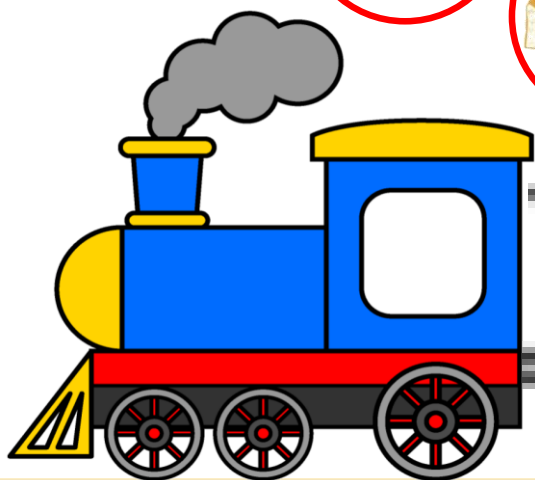
きゅうり



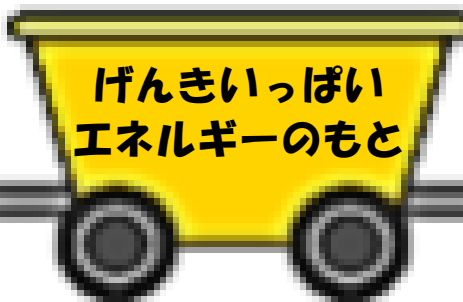
だいこん



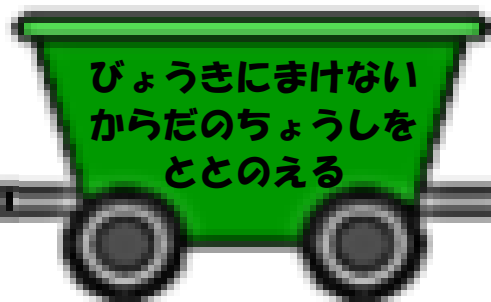
しょうが



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる