

6月13日(金)

切り干し大根と
ツナのサラダ

豚肉のしょうが焼き



ごはん

塩ちゃんこ汁

歯と口の健康のために



「切り干し大根とツナのサラダ」は歯と口の健康に良い食材が入っています。口の環境を整えるには、よくかんで唾液をたくさん出すことや、歯を強くする栄養素であるカルシウムを多くとることが有効です。よくかむ食材として切り干し大根を、カルシウムが豊富な食材として切り干し大根、ひじき、まぐろを入れています。よくかんで食べましょう。

