

6月6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



歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。「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、よくかんでだ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、ひじきを入れています。

よくかんで食べましょう。

