

【6月8日】歯と口の健康週間

セサミトースト・野菜いっぱいサラダ・クラムチャウダー・

ベビーパイ

健康な歯を作るためには「カルシウムが多く含まれる食べ物をとること」と、「よく噛んで食べること」が大切です。よく噛むことで、脳が刺激されて、脳の働きが良くなります。

