

【6月9日】歯と口の健康週間

麦ごはん・いかのごま味噌がらめ・野菜の塩昆布あえ・豆乳汁

よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細菌を減らしたりするので、虫歯予防になります。今日のごまを使った「いかのごま味噌がらめ」が噛みごたえあるメニューです。

