

【6月4日】歯と口の健康週間

ソフトフランスパン（ジャム&マーガリン）・いかのレモンソースかけ・  
ひじきスパゲティ・とり肉とやさいのスープ



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を作るためには「カルシウムが多く含まれている食べ物をとること」と、「よくかんで食べること」が大切です。よくかむことで、脳が刺激されて、頭の働きが良くなります。今日から10日までの給食は、かみごたえのある食べ物や、じょうぶな歯を作るカルシウムが多く含まれている食べ物を取り入れています。今日は、かみごたえのあるソフトフランスパンやいか、カルシウムが多く含まれるひじきを使った給食です。