

【6月5日】 歯と口の健康週間

ポークカレーライス・甘夏サラダ・チーズ



6月10日まで「歯と口の健康週間」です。よくかむことは体によい働きがたくさんあります。よくかむと、ツバがたくさん出て、小さくかみくだった食べ物とまざり、体に取り入れやすくなります。よくかんで食べるように意識しましょう。さらに今日は、歯の材料になるカルシウムが多く含まれているチーズも給食に出ています。