

【6月6日】歯と口の健康週間

ごまパン・とり肉のバジル焼き・たまねぎドレッシングサラダ・パンプキンポタージュ



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、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。今日はごまがたっぷり入った「ごまパン」やひよこ豆が入った「パンプキンポタージュ」がかみごたえのあるメニューです。また、ごまには、歯の材料になるカルシウムもたくさん含まれています。