

令和7年6月4日

歯と口の健康週間献立①



献立

- ・いわしご飯
- ・磯和え
- ・豚汁
- ・白玉入り
水ようかん
- ・牛乳

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間、給食でも噛み応えのある食材をたくさん取り入れています。

いわしには、DHAとEPAという栄養素が多く含まれています。どちらも脂質の仲間で、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

テスト前の生徒たちに、ぜひ食べてもらいたい献立にしました。