

令和7年6月10日

歯と口の健康週間献立③



献立

- ・ きんぴら豚丼
- ・ 小松菜サラダ
- ・ 厚揚げのみそ汁
- ・ 青りんごグミ
- ・ 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。

今日は、よく噛んで食べる代表的な野菜「ごぼう」を多く使用した「きんぴら豚丼」です。歯ごたえがあるので、噛む回数が増え、唾液がよく出て、消化吸収が良くなり、同時にあごの骨も強くなります。

普段の食事から、しっかり噛んで食べるように心がけてほしいと思います。