

○令和5年6月1日は「むし歯予防献立」でした。

メニューは

ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ汁、ししゃもの南蛮漬け、ひじき五目煮です。

6月4日～10日までの「歯と口の健康週間」にあわせ、少し早いですが、『むし歯予防献立』を取り入れました。

歯を丈夫にするためには、カルシウムが必要です。特に成長期の小中学校のみなさんには、たくさん補ってほしい栄養素です。今日の給食では「牛乳・厚揚げ・ししゃも・ひじき」にカルシウムが多く含まれています。中でもししゃもは、頭から丸ごと食べられてよくかむことができ、丈夫な歯やあごを保ってくれます。ひと口30回を目指して、よくかんで食べましょう！そして食後の歯磨きもお忘れなく…。

