

# 給食紹介

令和 5年 6月 2日(金)

ごはん 牛乳  
肉団子(2こ) 五目煮豆  
かみかみ和え



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

## 歯と口の健康週間

今日6月4日から10日まで、**歯と口の健康週間**です。体の健康を保ち、おいしく、楽しく食事をするためには、普段の生活から歯と口を守ることが大切です。今月の給食は、よくかむことや歯の健康に必要な栄養を意識した献立になっています。

今日は、「大豆」や「こんぶ」を使って「五目煮豆」を、切り干しだいこんを使って「かみかみ和え」を作りました。よくかむことは、体にいいことがいっぱいです。噛むことを意識して、味わって食べましょう。

6月は、『食育月間』です。自分の食生活をみなおしてみましよう。