

令和元年6月10日（月）

「歯と口の健康週間にあわせて、
自分の歯と口に注目しましょう」



かつおのフライ

6月4日からきょうまでの一週間は、健康でいつもおいしく食べるために自分の歯や口のことを考える「歯と口の健康週間」でした。丈夫な歯をつくるような食べものや、よくかんで食べられるようなメニューを給食に取り入れてきました。

最終日のきょうは、かつおのフライを用意しました。かつおは、油で揚げるとお肉のような食感になり歯応えが増します。今が旬の初鰹をよくかんで食べて味わいましょう。

歯と口の健康は、おいしく食べることにつながります。「よくかんで食べる」「しっかり歯磨きをする」など、これからも歯や口のことを意識した生活を続けられるといいですね。

