



今日の給食

6月8日 (月)



骨ごと食べられる小魚

「歯と口の健康週間」三日目は、丈夫な歯を作ってくれる「ちりめんじゃこ」と、油で揚げて歯ごたえが増したさつまいもを使ったサラダを用意しました。

骨ごと食べられる小魚には、丈夫な歯を作ってくれる栄養がたっぷり入っています。丸ごと食べて丈夫な歯をつくりましょう。揚げたさつまいもも歯ごたえ十分なので、よくかんで食べたいですね。自分は何回かんでから飲み込むか、「揚げさつまいものサラダ」を食べながら確かめてみましょう。

よくかむことで、口の周りの筋肉がきたえられて、言葉がはっきりしたり、食べすぎ予防にもなります。さあ、きょうもよくかんで食べましょう。

