

令和8年6月8日(月)

6月4日～10日歯と口の健康週間

★切干大根とツナのごまマヨ和え
☺八王子産きゅうり使用

★牛乳

★茎わかめのしょうが炒め

★ししゃもの磯辺焼き

★ごはん

★★★にんにく肉じゃが
☺八王子産じゃがいも、玉ねぎ、にんにく使用

歯と口の健康週間

よくかんで食べると・・・8つのいいこと！

 肥満予防

 歯の病気予防

 がんの予防

 味覚の発達

 脳の発達

 発音はつきり

 胃腸快調

 全力投球できる

よくかんで食べるコツの一つに「ひと口を小さめに」があります。たくさん口にほおばってしまおうと、よくかまずに飲み込んでしまいがちです。ひと口に入れるのは、よくかめる量にしましょう。