

令和8年6月9日 火曜日 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

★茎わかめのしょうが炒め

★牛乳



★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
- 🦷 発音はっきり
- 🦷 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。たくさん口にほおぼってしまうと、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。