



6月4日~10日は歯と口の健康週間



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

Table with 2 columns: 木 (1) and 金 (2). Each column lists menu items and their nutritional values (kcal).

Main menu table with 5 columns (days 5-9, 12-16, 19-23, 26-30) and 2 rows (breakfast and lunch). Each cell contains a list of menu items and their nutritional values.

6月の紀の川市産の野菜は...玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、小松菜、ズッキーニ、すじなしいんげん、きゅうり、トマト、なす

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients. Columns: 小麦ひん食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Rows: 炭水化物, たんぱく質, 無機質, ビタミン.

米...きぬひかり(紀の川市産) 手作りこんにやく(四季グループ) 手作りみそ(四季グループ) フルーツ給食 23(金) すもも