



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 calorie counts (528kcal).

Main menu table with 5 columns (days 5-9, 12-16, 19-23, 26-30) and 2 rows (木 and 金). Each cell contains a menu for a specific day with item names and calorie counts.

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、すじなしインゲン、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 with 4 columns: 食品グループ (Food Group), 〇・おもにエネルギーのもとになる食品 (Mainly energy source), △・おもに体をつくるもとになる食品 (Mainly body building), □・おもに体の調子を整えるもとになる食品 (Mainly for body adjustment). Rows include 炭水化物, たんぱく質, 脂質, 無機質, ビタミン.