



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、体によい動きがあります。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 for days 5-9. Columns represent days 5, 6, 7, 8, and 9. Each day lists menu items and calorie counts (578kcal to 621kcal).

Main menu table for days 12-16. Columns represent days 12, 13, 14, 15, and 16. Each day lists menu items and calorie counts (603kcal to 548kcal).

Main menu table for days 19-23. Columns represent days 19, 20, 21, 22, and 23. Each day lists menu items and calorie counts (585kcal to 534kcal).

Main menu table for days 26-30. Columns represent days 26, 27, 28, 29, and 30. Each day lists menu items and calorie counts (580kcal to 621kcal).

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. Groups include grains, fruits/vegetables, and protein sources. Nutrients listed include energy, fiber, calcium, iron, and vitamins.