



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 and 2 rows showing menu items and their kcal values for days 1 and 2.

Main menu table with 5 columns and 12 rows, detailing daily menus from June 5th to June 30th with kcal values.



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

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) フルーツ結食 23(金) すもも

☆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: ①おにもエネルギーのもとになる食品 (炭水化物), ②おにも体をつくるもとになる食品 (たんぱく質), ③おにも体の調子を整えるもとになる食品 (ビタミン).