

6月4日(金)

こんだて
かみかみ献立

きいぼしだいこんの
ポンずあえ

ししゃもフライ

じゃがいもと
きいこんぶの
にもの

むぎいごはん

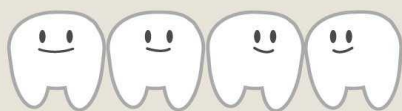
きょうのひとくちメモ

ししゃも・・・

にほんの固有種で、産卵期になると、群れで故郷の川をさかのぼります。しかし、普段私たちが食べているのは、ほとんどが別種のカラフトししゃもで輸入されているものです。

歯と口の健康週間

6/4～10



今日から歯と口の健康週間が始まります。歯みがきも大切ですが、固いものをよく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、口の中のはい菌を流してくれるので、むし歯予防になります。さらに、

ししゃもには、たくさんのカルシウムが入っているので、歯を強くしてくれます。ですので、みなさん！

よく噛んで食べましょう。

保健給食委員 佐久間 羽汰

