



6月2日

カレーうどん／牛乳

花椰菜サラダ／あげぱん

6月3日

ご飯／牛乳

鶏肉のチリソース焼き／切干大根の煮物

みそけんちん汁



6月4日

ご飯／牛乳

鮭の野菜カツ／ゴボウサラダ

打ち豆のみそ汁／ゼリー

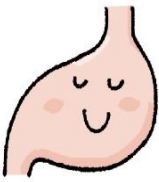


6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。