

— 3月「カミカミ献立」の紹介 —

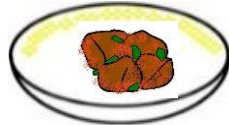
～歯と口の健康によい食材を味わおう～

カレーなるチャウダー

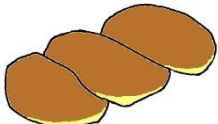
A地区 | 8日
B地区 | 10日



ぎゅうにゅう



レバーのチリソース



ねじりパン



カレーなるチャウダー

今月のカミカミ献立は「**カレーなるチャウダー**」です。

じょうぶで強い歯を作るものになる「カルシウム」や「たんぱく質」が豊富な牛乳や脱脂粉乳で野菜を煮こみ、食欲そそるカレー粉を加えて、風味よく仕上げています。

ひと味違うカレー風味のチャウダーを味わいましょう。

歯によい
食品をとって

じょうぶで強い歯をつくろう



「カルシウム」や「たんぱく質」は、じょうぶな歯や骨をつくるために大切な栄養素です。

特に、永久歯に生え変わる時期に「カルシウム」や「たんぱく質」をとることで、よりじょうぶで強い歯がつくられます。また、永久歯に生え変わった後は、歯の修復にも「カルシウム」が役立ちます。

カルシウム

を多くふくむ食品



牛乳



チーズ



こざかな
小魚



こまつな
小松菜

たんぱく質

を多くふくむ食品



肉



さかな
魚



たまご
卵



だいずせいひん
大豆製品