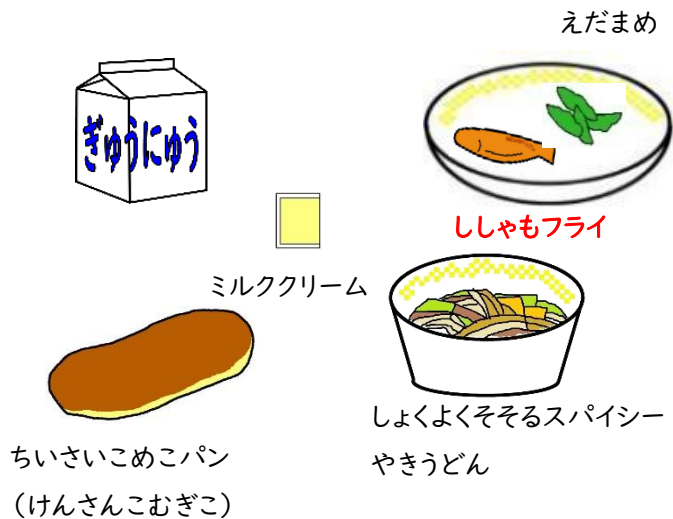


がっ 7月 「カミカミ献立」の紹介

A地区 2日 (水) / B地区 3日 (木)



こんげつ 今月のカミカミ献立は「ししゃもフライ」
 です。油でカラッと揚げたししゃもフライ
 は、ししゃもを 頭から尾まで丸ごと食べ
 ことができます。また、骨ごと食べることで、
 歯や骨をつくる「カルシウム」や歯の土台
 となる「たんぱく質」をしっかり摂ることが
 できます。ししゃもフライをよくかんで食べ
 て、丈夫な歯をつくりましょう。



は けんこう やくだ えいようそ
 歯の健康に役立つ栄養素



ビタミンA (歯のエナメル質を仕上げる)



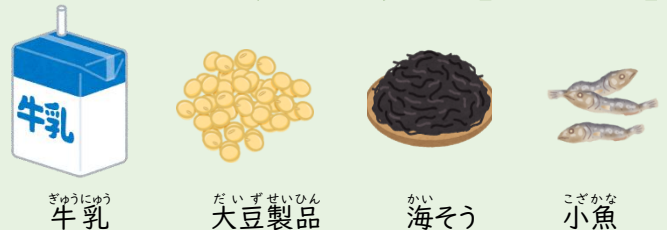
ビタミンC (歯の象牙質の土台を仕上げる)



たんぱく質 (歯の土台をつくる)



カルシウム (歯を修復する【再石灰化】)



ビタミンD

(カルシウムの代謝、石灰化の調整)



バランスの良い食事を心がけて、これらの
 栄養素をしっかり摂取する
 ことで、丈夫な歯を保つこ
 とができます。

