

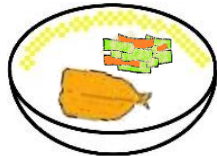
がつ 6月 「カミカミ献立」の紹介

ちく か げつ / ちく か か  
A地区8日(月) / B地区9日(火)

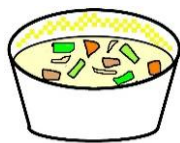
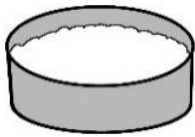
キャベツとにんじんのごまあえ



ごはん



あじフライ



しおぶたじる

こんげつ こんだて  
今月のカミカミ献立は、「あじフライ」

です。

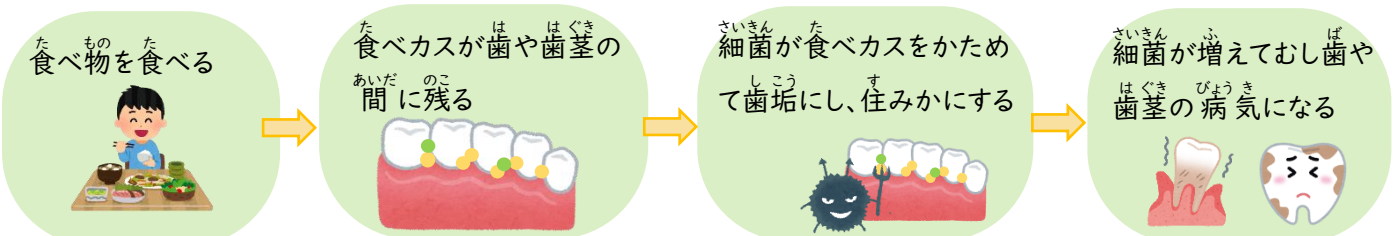
あじの旬は、春から夏にかけてです。この時期のあじは、脂の乗りがよく、うま味が強くなります。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、ビタミンDが多く含まれています。外はサクッ、中はふんわりとした「あじフライ」の食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

よくかんで  
だ液の力で

は びょう き よ ぼう  
歯の病気を予防しよう



◎歯ってどうやって病気になるの？



◎だ液には、どんな働きがあるの？



あごを動かしてよくかむことでだ液腺(主に耳下腺)が刺激され、だ液がたくさん出てきます。歯と口の健康のために、毎日の食事をしっかりとよくかんで食べましょう。

