



がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん は
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯

ほねのもとになる栄養が多く、噛みごたえのある

しょくざい 食材をたくさん使っています。今日のご飯には

こめつぶむぎ ま を混ぜています。よく噛んで食べて
くださいね。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主

にどんな 働 きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*



あんにとろろ 杏仁豆腐★○*

ぎゅうにゅう 牛乳○

なまあげのそぼろ煮○*★

むぎ 麦ごはん★

ちゅうか 中華スープ*