



がつようか とおか は くち けんこうしゅうかん た
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食
 べ物をあまりかまずに飲み込んでいる人はいませ
 んか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわ
 かっておいしいだけでなく、ひまんよぼう むしばよぼう
 にもつながります。ふりかけのちりめんじゃこは、
 かみごたえがあり、カルシウムも豊富です。



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。

と さ す ぎゅうにゅう
 トマトの土佐酢*○ 牛乳○
 ふたにく よしの や
 豚肉の吉野焼き○
 ごはん★ やさいじる
 じゃこカレーふりかけ○★ 野菜汁
 *○

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…*