



6月4日～10日は「^は歯と^{くち}口の健康週間」です。食^たべ物をあまりかまずに^の飲み込んで^こいる人はいませんか？よくかんで^た食べると、食^たべ物の^{あじ}味がよくわかっておいしいだけでなく、^{ひまんよぼう}肥満予防や^{むしばよぼう}虫歯予防にもつながります。サラダのちりめんじゃこは、かみごたえがあり、カルシウムも^{ほうふ}豊富です。



料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

カリカリじゃこ

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

サラダ*○★

ガーリック

ポークビーンズ

トースト★*

○*★