



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

のりのつくだに 佃煮は刻みのりに調味料を加えて煮込んで作りました。のりはうま味成分が豊富に含まれており、栄養素も日本人に不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維・鉄・カルシウムなどを多く含んでいます。

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。

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…*



ひた お浸し*○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ごもくたまごや 五目卵焼き○*★

ごはん★ のりのつくだに 佃煮○ とんじる 豚汁*○★