



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。のりはみせいぶん ほうふん 豊富に含まれ
 ており、えいようそ にほんじん ふそく 栄養素も日本人に不足しがちなビタミン・
 ミネラル・しょくもつせんい てつ 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
 にどんなはたらき 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 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*○★