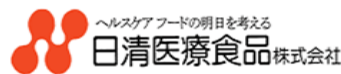




6月栄養だより



6月4日は『むし歯予防デー』です！

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。
虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり体に必要な栄養素がとれなくなってしまうです。

虫歯はどうしてできるのか？

口の中にもともと住みついている『ミュータンス菌』は、口の中に入ってきた糖분을分解して酸を作ります。この作られた酸によって歯が溶けて虫歯になるといわれています



虫歯を予防するため…

- ★食べ物をよく噛みましょう
- ★間食するときは時間を決めましょう
- ★ご飯を食べた後は歯磨きを忘れずにしましょう

よく噛むことでいい効果があります！

- ①肥満予防
- ②虫歯を防ぐ
- ③消化・吸収をよくする
- ④脳を活発にして、記憶力アップ



こどもの日のメニューご紹介！

4月30日にこどもの日にちなんだメニューを提供しました。喜んでいただけていたら嬉しいです！

- ★チキンライス
- ★たまごスープ
- ★こいのぼりハンバーグ
- ★ポテトサラダ
- ★キウイ



6月の旬の野菜はグリーンアスパラです！

アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。栽培方法によっては通年店頭に並んでいるのであまり旬を意識しない食材ではありますが最もおいしい時期は春から初夏にかけて取れた物です。

旬のアスパラを6月18日（金）に提供予定です！



旬の食材は香りやうまみが豊富につまっている為、味が濃く感じられ、少ない調味料でもおいしく食べられます！

