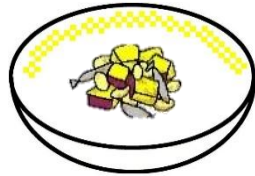
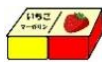


がつ 11月 「カミカミ献立」の紹介

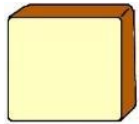
A地区5日(木) / B地区12日(木)



さつまいものからめあえ



いちごマーガリン



パン



チンゲンサイとたまごのスープ

今月のカミカミ献立は「さつまいものからめあえ」です。

さつまいもや大豆、いりこを油でカリッと揚げて調理することで、おいしく、よりかみごたえのある料理になっています。

大豆には「たんぱく質」、いりこには「カルシウム」などの歯の健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

は けんこう やくだ えいようそ
歯の健康に役立つ栄養素

たんぱく質

(歯の土台をつくる)



にく



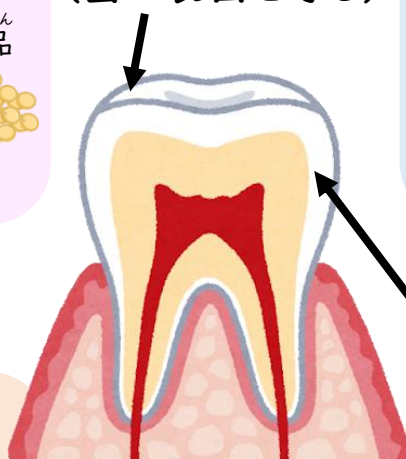
さかな



大豆製品

エナメル質

(歯の表面を守る)



カルシウム

(歯を修復する)



乳・乳製品



いりこ

ひじき

ビタミンD

(カルシウムの吸収を助ける)



きのこ類



さかな

象牙質

(歯を内側から支えている)

ビタミンC

(歯の象牙質の土台を仕上げる)



いも類



果実類



野菜類

かむことを意識して、よくかんで食べましょう。