



6月4日~10日は歯と口の健康週間



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい動きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

Table for 6月4日 (Monday) menu with 528kcal. Includes items like 牛乳, スタミナごはん, and various side dishes.

Main menu table for 6月4日~10日, organized by date (5th to 30th) and day of the week (月, 火, 水, 木, 金). Each day's menu includes a main dish, side dishes, and a drink, with total kcal listed.

6月の紀の川市産の野菜は...玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、小松菜、ズッキーニ、すじなしインゲン、きゅうり、トマト、なす

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (e.g., 小麦粉食品, 大豆製品) to nutrients (e.g., エネルギー, たんぱく質, ビタミン).