



毎月19日は、食育・地産地消の日



※地産地消とは・・・地域で生産された地場産物を地域で消費する取り組み。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できるといわれています。



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養が吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



☆ご飯も進むヘルシーサラダで、お子さんでも食べやすい味つけです。
ぜひお試しください！
☆実際に作る際は、8人分くらいで作ると作りやすいと思います。