2026

11月 食育だより

OH! BENTOU ランチサービス
0120-841-120

長かった夏もようやく終わりを迎え、昼夜の寒暖差が感じられ、肌寒さを覚える季節になってきました。
冬野菜を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

ホームページやLINEで、当日のお弁当の写真が見れます！ぜひ登録お願いします♡



@712buugh
お店と友だちになろう!
LINE



QR

11月8日 いい歯の日

１１月８日は「いい歯の日」です。 強い歯を作るには、たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・Kなどが関係しています。
たんぱく質は、歯の土台を作り、カルシウムは歯の主な構成成分です。
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKはカルシウムの定着を支えます。
カルシウムは骨や歯を作っているだけでなく、血管内で血流を維持したり、筋肉を動かしたりするなど、身体の中で重要な役割を果たしています。

カルシウムを多く含む食材　（骨の材料になる）


小松菜


チンゲン菜


えんどう豆



ヨーグルト



牛乳



チーズ


煮干し


桜エビ


がんもどき


ひじき



わかめ


ごま

ビタミンDを多く含む食材　（カルシウムの吸収を助ける）


鮭


うなぎ


きくらげ


干椎茸


卵

ビタミンKを多く含む食材　（骨を丈夫にする）


モロヘイヤ


ブロッコリー


キャベツ


納豆