

1 1 8 ひ きゅうしょく
「いい歯の日給食」

11月8日(水)

11月8日に、「いい歯の日給食」を実施しました。カルシウムが豊富な食材やよくかんで食べる食材を加えた献立にしました！

【小松菜ののり和え】

野菜の中でもカルシウムが豊富な小松菜を使った和え物にしました。

【牛乳】

一関地域で飼育された牛の牛乳です。

【まんてん大豆】

よくかんで食べる食材として大豆を付けました。

【ししゃもの野菜あんかけ】

頭からしっぽまで食べることができるカルシウム豊富なししゃもを揚げ、その上から野菜のあんをかけた主菜です。

【ごはん】

11月6日から新米になりました！

【ふのりのみそ汁】

海藻やあさりを加え、さらに地場産の白菜とねぎ、人参、みそを使った味噌汁です。



よくかんで食べると、唾液(つば)がたくさん出てきて、歯についた汚れを落として、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。唾液をたくさん出して、歯を丈夫にするために、ひとくち15~30回ぐらい普段からよくかんで食べる習慣をつけてほしいと思います。

