

11月8日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
とりにく	宮崎
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
ごぼう	埼玉
れんこん	茨城
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
もやし	栃木
こまつな	東京
だいこん	東京
きゅうり	千葉
さつまいも	千葉
りんご	長野
きりぼしだいこん	宮崎

本日、11月8日は“いいは(歯)”の語呂合わせで『いい歯の白』であり、『8020(はちまるにいます)運動』と言っていつまでも健康でおいしく楽しく食事をするために**80歳になっても自分の歯を20本以上保とう(残そう)!**という歯の健康目標が作られた日でもあります。ということで、今日の給食も「金ぴらごはん」に「かみかみサラダ」のような噛みごたえのある食材をたっぷりと使った【かみかみ献立】にしてみました。

よく噛んで食べることは歯を支える骨とあごの筋肉を鍛えると共に唾液がたくさん出るため虫歯予防にもなります。また、よく噛んで食べることで食べ物の消化もよくなり、体全体の健康にもつながるという訳です。

皆さんもずっと健康でいるために一口一口よく噛んで、残さずしっかりと食べてくださいね😊