

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	岩手
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
ごぼう	埼玉
じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
だいこん	千葉
ながねぎ	栃木
みかん	愛媛
発芽げんまい	秋田

明日は11月8日“いい歯の日”です。そのため、今日の給食は『かみかみメニュー』になっています!

プチプチと噛みごたえのある発芽玄米やちりめんじゃこを混ぜた「じゃこと昆布の玄米入りごはん」に「鶏肉とごぼうの甘辛揚げ」と、よく噛んで食べるメニューにしました。

“いい歯(健康な歯)”にするためには、よく噛んでだ液を出すことが大切です!だ液をたくさん出すと虫歯予防にもなり、口の中が健康になります。今日は、噛むことを意識して食べてみてください☆