

11月8日(火)

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	青森
とりにく	岩手
ちりめんじゃこ	愛媛・広島・香川
しょうが	高知
れんこん	茨城
にんじん	北海道
ごぼう	埼玉
こまつな	東京
たまねぎ	北海道
だいこん	東京
さつまいも	鹿児島
きりぼしだいこん	宮崎
みかん	愛媛

今日は11月8日の語呂合わせで『いい(11)歯(8)の日』です。給食も『いい歯の日』にちなみ、かみかみメニューとなっています。特に「きんぴらごはん」には「ごぼう」や「れんこん」などの食物繊維が多く噛みごたえのある食材が、「かみかみサラダ」には「ちりめんじゃこ」や「切りほしだいこん」などのカルシウムが多く歯を丈夫にする食材がたっぷり入っています。よく噛んで食べることは歯を強くするだけでなく、だ液をたくさん出して虫歯を予防したり、歯を支えるあごも強くしてくれます。今日はかみかみメニューですが、今日だけではなく食べる時には必ずよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。また、たくさん噛むことでよく味わえるようにもなるので、食事のおいしさも倍増するはずですよ😊