

# 五中三二給食通信



令和 5年 <sup>いい</sup>11月 <sup>は</sup>8日 NO.109



参考に盛り付けてね♪

11月8日は語呂合わせで「<sup>いい</sup>(11) <sup>は</sup>歯(8)の日」です。「<sup>いい</sup>(11) <sup>は</sup>歯(8)の日」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「<sup>は</sup>ちまるにまる <sup>は</sup>ちまる運動」の一つでもあり、「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」ということからできました。

今日の給食は大豆やごぼう、さつまいもなどを使って噛みごたえのあるこんだてにしています。時間が限られていてゆっくり噛んで食べるというのは難しいですが、1回でも1口30回、意識して噛んで食べましょう♪

## 《今日の献立～いい歯のメニュー～》

- 鶏ごぼうピラフ
- かぶの野菜スープ
- さつまいもと大豆の甘辛和え
- 牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鶏肉 豚小間肉 大豆 かえりじゃこ	米 押麦 油 バター でんぷん さつまいも 三温糖 白いりごま	ごぼう にんじん しょうが グリーンピース 玉葱 セロリー 白菜 かぶ

いい歯って  
いいは(わ)～



は  
は  
は  
♪