

五中三二給食通信



令和 6年 11月 8日 NO.111

参考に盛り付けてね♪

11月8日は語呂合わせで「いい(11)歯(8)の日」です。「いい(11)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「8020運動」の1つでもあり、「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、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♪

いい歯っていいは(わ)～
かぶの野菜スープは
かぶにかぶりついたら…
よく噛んで食べよう(*'ω'*)



は
は
は
〜
♪

《今日の献立～いい歯の日メニュー～》

とり
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 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 玉葱 エリンギ グリーンピース セロリー 白菜 かぶ しょうが