



がつようか  
11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合  
わせから、「いい歯の日」です。今日の給食には、  
ししゃもやごぼうなど、歯ごたえのある食材を使  
っています。やわらかいものばかりでなく、かみご  
たえのあるものを食事に取り入れ、よくかんで食  
べる習慣をつけましょう。



りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*

のりあ和え\*○ 牛乳ぎゅうにゅう○

ししゃものからあげ○★

牛時雨ぎゅうしぐれごはん★○\* のっぺい汁じる★○\*