

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。いい歯の日に合わせて、今日の給食は噛みごたえのあるししゃものから揚げにしました。やわらかいものばかりでなく、噛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。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*

青菜のごまみそ和え\*★○ 牛乳○

ししゃものから揚げ○★

大豆ひじきごはん★○\* のっぺい汁★○\*