



11月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



こんだて	11月8日は いい歯の日 	1(火) ライチゼリー なすのみそいため ごはん はくさいとくだんごのスープ	2(水) サウザンドドレッシング ポークカレー むぎごはん おんサラダ	3(木) 文化の日	4(金) 東小6年欠食 なつとう ひじきいため ごはん かきたまじる		
	あかき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、ミートボール、かつおぶし、みそ、だいず だいず油、でんぷん、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、ぶたにく、とりレバー だいず油、じゃがいも、むぎ、こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、かつおぶし、チキアギ、さんまいにく、とりにく、みそ	ぎゅうにゅう、さんまいにく、なつとう、ひじき、かつおぶし、ツナ、とりにく、たまご だいず油、でんぷん、こめ		
	みどり	しいたけ、しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、なす、にら、にんじん、はくさい、ライチ	かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、チャツネ、ブロッコリー、カリフラワー	★●●●●●●●●●●	しいたけ、こんにやく、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン		
こんだて	7(月) 与小欠食 やさいかきあげ たけのこごはん さつまじる	8(火) みかん しゅうまい ぶたにくとしらたきいため ごはん	9(水) ウインナーのポークビーンズかけ しらはなまめとさけのスープ コッペパン	10(木) きりぼしだいこんのイリチー ごはん はくさいとえのきのみそしる	11(金) はるまき ごはん マーボーだいこん		
	あかき	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、にほしだし、みそ、とりにく、うすあげ、だいず	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、ウインナー、ぶたにく、ベーコン、だいず、白花豆、鮭	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、かつおぶし、チキアギ、さんまいにく、とりにく、みそ		
	みどり	こんにやく、だいこん、にんじん、ながねぎ、パクチョイ、たけのこ、たまねぎ、ごぼう、しゅんぎく	にんにく、みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、あお豆、こんにやく、しょうが	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、ブロッコリー	こんにやく、角切大根、こまつな、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのきたけ	しいたけ、にんにく、しょうが、角切大根、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし	
こんだて	14(月) ヨーグルト スパゲティナポリタン メンチカツ	15(火) 与中2・3年欠食 みかん やきにくどん(ごはん) とりにくのだいこんのすましじる	16(水) 与中2・3年欠食 ゴマなしいがくいも ごはん につけ	17(木) 与中2年欠食 スライスチーズ ハンバーグのきのこソースかけ クリームコンスープ バーガーパン	18(金) からしなちゃんぶるー ひじきふりかけ ごはん イナムドゥチ		
	あかき	ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶたにく、ヨーグルト、だいず	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、とりにく、にほしだし	ぎゅうにゅう、ほーるてん、ぶたにく、こんぶ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、スライスチーズ、とりにく、ぶたにく		
	みどり	マッシュルーム、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、コーン、キャベツ、ほうれんそう	にんにく、しょうが、みかん、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほんしめじ、たけのこ、こんにやく	こんにやく、角切大根、だいこん、にんじん、きぬさや	マッシュルーム、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ほんしめじ、コーン	しいたけ、角切大根、こんにやく、からしな、にんじん	
こんだて	21(月) ホイコーロー ごはん ちゅうかさスープ	22(火) ベビーチーズ ちきんとまとに やさいスープ ことうパン	11月23日は 「勤労感謝の日」 		24(木) ちくぜんに ごはん じゃがいものみそしる	25(金) パインゼリー スパゲティミートソース やさいコロッケ	
	あかき	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、とりにく			ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、チーズ、ベーコン、だいず	ぎゅうにゅう、ほーるてん、ぶたにく、とりにく、あつあげ、かつおぶし、みそ	ジョア、ぶたにく、とりレバー、だいず
	みどり	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、スイートコーン、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、きくらげ、しめじ、たけのこ			マッシュルーム、にんにく、キャベツ、たまねぎ、とまと、にんじん、トマト	しいたけ、こんにやく、ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、きぬさや	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、コーン、いんげん
こんだて	28(月) ブルーベリータルト ぶたきむちどん(ごはん) わかめスープ	29(火) やさしいつばいドレッシング ハヤシライス(むぎごはん) ごぼうとまめのおんサラダ	30(水) カップもずく クワージュシー さかなのあまずあんかけ	“食事のあいさつ”に 込められた思い 			
	あかき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、ちくわ、にほしだし、わかめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、きんときまめ			ぎゅうにゅう、かまぼこ、かつおぶし、ほき、さんまいにく、ぶたにく、こんぶ、もずく	
	みどり	にんにく、しょうが、角切大根、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、白菜キムチ	ごぼう、にんにく、たまねぎ、コーン、にんじん、マッシュルーム、あお豆、りんご、赤ピーマン、しいたけ、しょうが、ブルー			しいたけ、ごぼう、しょうが、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、シークワサー	「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々たちへの感謝の気持ちが含まれています。簡単なあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名	
1	火	ごはん 牛乳 はくさいとくだんこのスープ(豚・豆・鶏・麦) なすのみそいため(豚・豆・麦) ライチゼリー	こめ とりにく、ぶたにく、かつおぶし、パン粉、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、しょうが あつあげ、ぶたにく、だいず、なす、たまねぎ、にんじん、にら ライチ	こしょう、食塩、シママース、しょうゆ、でんぷん だいず油、さとう、みそ、酒、しょうゆ、みりん さとう	
2	水	牛乳 むぎごはん ポークカレー(豚・麦・牛・豆・鶏・り) おんサラダ サウザンドレッシング	こめ、おおむぎ ぶたにく、とりレバー、しろいんげんまめ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、チャツネ ブロッコリー、カリフラワー、コーン ピクルス、にんじん、ブルー	だいず油、カレーパウダー、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、ポークブイオン 植物油、酢、さとう、食塩、水あめ、ケチャップ	
4	金	牛乳 ごはん かきたまじる(卵・鶏・豆・麦) ひじきいため(豚・豆・麦) なっとう(豆・麦)	こめ とりにく、たまご、かつおぶし、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ ひじき、ツナ、さんまいにく、にんじん、キャベツ、ピーマン、こんにやく なっとう	チキンブイオン、しょうゆ、シママース、こしょう、でんぷん だいず油、しょうゆ、みりん しょうゆ	
7	月	牛乳 たけのこごはん(麦・豆・鶏・豚) さつまじる(豚・サ・豆) やさいかきあげ(麦・豆)	こめ、たけのこ、とりにく、うすあげ ぶたにく、かつおぶし、にぼしだし、さといも、にんじん、だいこん、パクチョイ、こんにやく、ながねぎ こむぎこ、だいず、にんじん、たまねぎ、しゆんぎく、ごぼう	植物油、さとう、食塩、しょうゆ、ポークエキス、コンブエキス、かつおエキス みそ だいず油、パーム油、ベーキングパウダー、食塩	
8	火	牛乳 ごはん ぶたにくとらたきいため(豚・豆・麦) しゅうまい(豚・麦) みかん	こめ ぶたにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、ながねぎ、あお豆、にんにく、こんにやく ぶたにく、たまねぎ、パン粉、しょうが、こむぎこ みかん	だいず油、さとう、酒、しょうゆ、みりん、シママース でんぷん、さとう、食塩、ポークエキス	
9	水	牛乳 コッペパン(麦・豆・乳) しらはなめとさけのスープ(豚・サ・豆・鶏) ウインナーのポークビーンズかけ(豚・豆・麦)	スキムミルク、こむぎこ ベーコン、鮭、白花生、しろいんげんまめ、じゃがいも、こむぎこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー ウインナー、ぶたにく、だいず、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、こむぎこ	さとう、ショートニング、イースト、食塩 だいず油、乳不使用マーガリン、シママース、チキンブイオン、こしょう だいず油、食塩、ケチャップ、ウスターソース、さとう、とんし	
10	木	牛乳 ごはん はくさいとえのきののみそ(鶏・豆) きりぼしだいこんのイリチー(豚・豆・麦)	こめ とりにく、かつおぶし、じゃがいも、はくさい、にんじん、こまつな、えのきたけ、ながねぎ ぶたにく、さんまいにく、チキアギ、こんぶ、かつおぶし、にんじん、角切大根、こんにやく	みそ だいず油、みりん、しょうゆ、シママース	
11	金	牛乳 ごはん マーボーだいこん(豚・豆・ご・麦・鶏) はるまき(麦・鶏・豆・ご) スパゲティーナポリタン(麦・豚・豆・鶏)	こめ ぶたにく、だいず、とうふ、しいたけ、だいこん、角切大根、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、こむぎこ、とりにく、はるさめ スパゲティ(こむぎこ)、ウインナー、ぶたにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、にんにく	だいず油、ごま油、でんぷん、テンメンジャン、ポークブイオン、しょうゆ、みそ だいず油、ごま油、しょうゆ、ショートニング、さとう、食塩、粉あめ、植物油 だいず油、ケチャップ、シママース、デミグラスソース、ウスターソース	
14	月	牛乳 メンチカツ(麦・豆・豚) ヨーグルト(乳・ゼ)	ぶたにく、だいず、コーン、こむぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、パン粉 スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、かんでん	だいず油、でんぷん、さとう、食塩、植物油 さとう	
15	火	牛乳 ごはん とりにくとだいこんのすまじる(鶏・サ・麦・豆) やきとんどん(豚・豆・麦) みかん	こめ とりにく、かつおぶし、にぼしだし、さといも、だいこん、ながねぎ、にんじん、しょうが ぶたにく、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじ、こまつな、しょうが、こんにやく みかん	シママース、しょうゆ だいず油、でんぷん、酒、しょうゆ、みりん	
16	水	牛乳 ごはん につけ(豚・豆・麦) ゴマなしだいがくいも(豆・麦)	こめ ぶたにく、ぼーるてん、こんぶ、かつおぶし、こんにやく、にんじん、だいこん、角切大根、きぬさや 紅イモ	しょうゆ、みりん、シママース だいず油、さとう、しょうゆ、みずあめ、みりん	
17	木	牛乳 バーガーパン(麦・豆・乳) クリームコンスープ(鶏・豆・麦) ハンバーグのきのこソースかけ(豆・麦・豚・鶏) スライスチーズ(乳)	スキムミルク、こむぎこ とりにく、しろいんげんまめ、じゃがいも、こむぎこ、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン とりにく、ぶたにく、だいず、ポテト、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、トマト ナチュラルチーズ	さとう、ショートニング、イースト、食塩 だいず油、乳不使用マーガリン、チキンブイオン、シママース、白ワイン、こしょう だいず油、植物油、さとう、でんぷん、ケチャップ、食塩、デミグラスソース、とんし	
18	金	牛乳 ごはん イナムドッチ(豚・サ・豆) からしなちゃんぶる(豚・豆・麦) ひじきふりかけ(ご・豆・麦・エ・か)	こめ ぶたにく、かまぼこ、かつおぶし、にぼしだし、こんにやく、しいたけ さんまいにく、ツナ、あつあげ、からしな、にんじん、角切大根 しらす、ひじき、削り節、ごま	みそ だいず油、シママース、しょうゆ だいず油、さとう、酢、しょうゆ	
21	月	牛乳 ごはん ちゅうかスープ(鶏・豆・麦) ホイコーロー(豚・豆・麦)	こめ とりにく、かつおぶし、にんじん、はくさい、コーン、ねぎ ぶたにく、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、たけのこ、きくらげ	チキンブイオン、しょうゆ、シママース、こしょう、でんぷん だいず油、でんぷん、しょうゆ、酒、みりん、テンメンジャン	
22	火	牛乳 こくとうパン(麦・豆・乳) やさいスープ(豚・鶏) チキンのトマトに(鶏・豆・麦) ベビーチーズ(乳)	スキムミルク、こむぎこ ベーコン、かつおぶし、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ とりにく、だいず、さつまいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、トマト ナチュラルチーズ	ショートニング、とうみつ、さとう、こくとう、食塩、イースト チキンブイオン、シママース、でんぷん だいず油、さとう、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、シママース、こしょう	
24	木	牛乳 ごはん じゃがいものみそ(豚・豆) ちくぜんに(鶏・豆・麦)	こめ ぶたにく、かつおぶし、じゃがいも、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ とりにく、あつあげ、ぼーるてん、かつおぶし、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、こんにやく、きぬさや	みそ だいず油、みりん、しょうゆ、シママース	
25	金	牛乳 シヨア(乳) スパゲティミートソース(豚・豆・鶏・麦) やさいロquette(豆・麦) パインゼリー	スキムミルク ぶたにく、だいず、とりレバー、スパゲティ(こむぎこ)、セロリ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト じゃがいも、パン粉、こむぎこ、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん パイン、シークワーサー	さとう だいず油、ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、シママース だいず油、さとう、でんぷん、植物油、食塩 さとう、みずあめ	
28	月	牛乳 ごはん ぶたキムチどん(豚・ご・豆・麦・り・サ) わかめスープ(豆・サ・麦) ブルーベリータルト(豆)	こめ ぶたにく、ごま、たまねぎ、にんじん、はくさい、角切大根、こまつな、にんにく、しょうが、りんご、とうがらし ちくわ、とうふ、わかめ、かつおぶし、にぼしだし、キャベツ、えのきたけ こめこ、とうにゅう、ブルーベリー	だいず油、ごま油、さとう、しょうゆ、コンブエキス、かつおエキス しょうゆ、シママース さとう、ショートニング、みずあめ、植物油、でんぷん	
29	火	牛乳 むぎごはん ハヤシライス(豚・豆・牛・麦・鶏) ごぼうとまめのおんサラダ(豆) やさいつばいドレス(豆・麦・鶏・豚・り)	こめ、おおむぎ ぶたにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、あお豆、にんにく だいず、きんときまめ、ごぼう、コーン、あお豆 たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、ブルー	だいず油、デミグラスソース、ケチャップ、シママース、ハヤシルウ 植物油、しょうゆ、さとう、酢、食塩、かつおぶしエキス	
30	水	牛乳 クファジュシー(豚・豆・麦) さかなのあまずあんかけ(豆・麦) カップもずく(豆・麦)	ぶたにく、さんまいにく、かまぼこ、こんぶ、かつおぶし、こめ、しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが ほき、こむぎこ、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きゅうり、しょうが かつおぶし、もずく、シークワーサー、しょうが	だいず油、酒、しょうゆ、みりん、シママース だいず油、さとう、でんぷん、酢、しょうゆ、みりん みりん、酢、しょうゆ、さとう	
備考	かまぼこ	なると	さかなソーメン	イトヨリだいすり身、すけそうダすり身	どうもろこしでんぷん、ばれいしよでんぷん、さとう、食塩
	ぼーるてん			イトヨリだいすり身、エソすり身、すけそうダすり身	どうもろこしでんぷん、ばれいしよでんぷん、さとう、なたね油、食塩
	チキアギ			イトヨリだいすり身、エソすり身、すけそうダすり身、ごぼう	どうもろこしでんぷん、ばれいしよでんぷん、さとう、なたね油、食塩
	ちくわ			イトヨリだいすり身、エソすり身	どうもろこしでんぷん、ばれいしよでんぷん、さとう、なたね油、食塩
	煮干しだし			いわし、あじ、かつお、さば、こんぶ、しいたけ	
ベーコン/ウインナー(乳・卵なし)			ぶたにく	さとう	

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※献立後に()で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生(ピーナッツ)(ピ)
表示を推奨(任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) ごま(ご) さけ(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(パ) 豚肉(豚) まつたけ(ま) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(い)

11月給食だより

令和4年 11月
与那原町立学校給食センター



秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがですか。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のこまやかさだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

※11月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 (沖縄、九州) ・お米 (福岡) ・パン小麦粉 (カナダ・アメリカ) ・かつおだし (鹿児島) ・煮干しだし (長崎) ・にんじん (北海道、九州) ・たまねぎ (北海道) ・じゃがいも (九州、長崎、九州) ・キャベツ (九州) ・トマト (沖縄、熊本、大分) ・はくさい (九州) ・だいこん (九州、関東) ・ピーマン (宮崎、大分、沖縄) ・豚肉 (メキシコ、カナダ、スペイン) ・鶏肉 (沖縄、ブラジル) ・豚三枚肉 (スペイン) ・さけ (北海道) ・もずく (沖縄) ・たら (アメリカ) ・赤ピーマン (ニュージーランド、ニュージーランド) ・きゅうり (沖縄、宮崎、熊本、鹿児島) | <ul style="list-style-type: none"> ・にら (宮崎、鹿児島、沖縄) ・長ねぎ (北海道、大分、鹿児島) ・セロリ (北海道、長野) ・からし菜 (沖縄) ・チンゲンサイ (沖縄) ・パクチョイ (県産) ・小松菜 (沖縄) ・なす (沖縄、宮崎、大分) ・みかん (九州、熊本) ・ブロッコリー (エクアドル) ・カリフラワー (エクアドル) ・かぼちゃ (国産、ニュージーランド) ・べにいも (沖縄) ・さつまいも (九州) ・マッシュルーム (オランダ) ・えのき (長崎、長野) ・しめじ (福岡) ・あお豆 (タイ) ・ごぼう (台湾) ・ねぎ (福岡、佐賀、鹿児島、沖縄) ・さといも (鹿児島、熊本、宮崎) |
|---|--|

和食のマナーをチェック!



<p>「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおおわんは、手に持って食べます。</p>	<p>箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸を動かし、はし先を閉じたものより開いたりして、食べ物を挟みまです。</p>
---	---	---

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<p>たんぱく質</p>	<p>体力をつける</p> <p>魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品</p>
<p>ビタミンA</p>	<p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>ウナギ、キンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草</p>
<p>ビタミンE</p>	<p>血行をよくする</p> <p>アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ</p>
<p>ビタミンC</p>	<p>免疫力を高める</p> <p>野菜、いも類、果物</p>

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるとされています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------