

【11月8日】いい歯の日給食

玄米入りごはん・さばの南蛮漬け・野菜のつぼ漬けあえ・麩のみそ汁・ヨーグルトレーズン



今日11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べることが大切です。今日の給食は、かみごたえのある玄米やさば、漬物などが使われています。デザートヨーグルトレーズンには、歯を作るカルシウムが含まれています。大人になっても丈夫な歯を使い続けられるよう、よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。そして食べたらしっかり歯を磨いて、きれいな歯を保ちましょう。