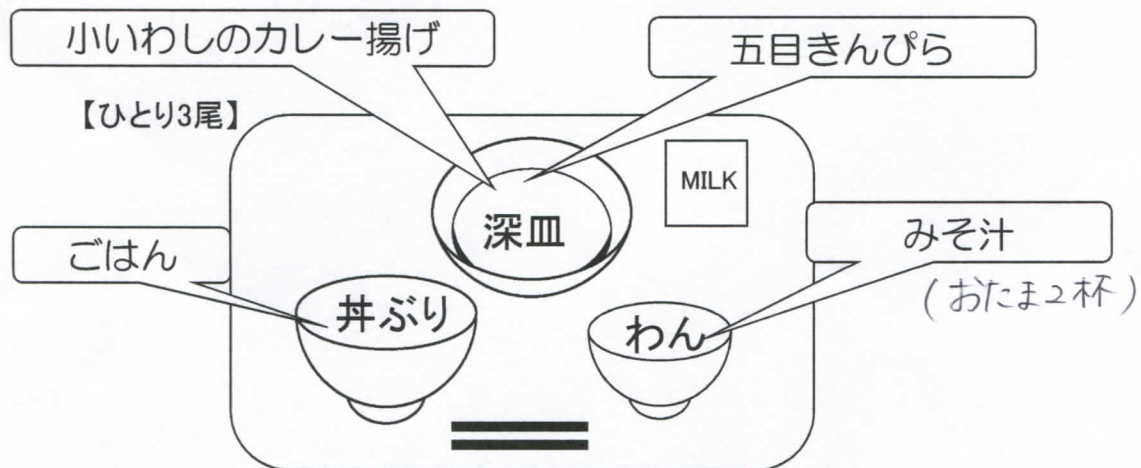
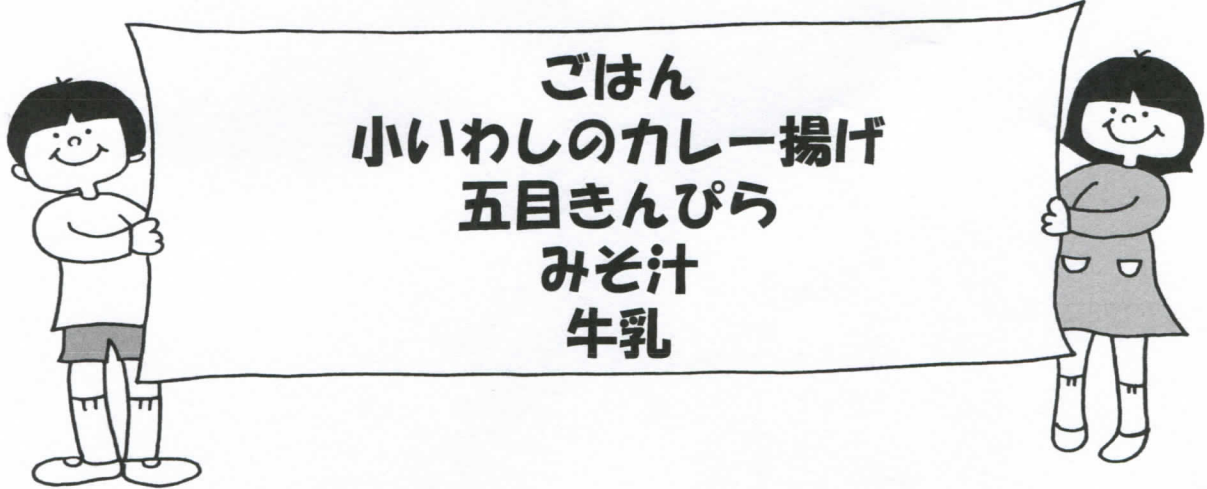


# 今日の給食

11/8(木)



## ～いい歯の日～

今日11月8日は、いい歯（118）の日です。日本歯科医師会が設定した記念日で、国民がいつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。そこで、今日の給食は、頭から尾っぽまで丸ごと食べられるししゃもや、ごぼう・にんじんの根菜など、かみごたえのある食品をたくさん使った献立にしました。よくかむと、だ液がたくさん分泌されますが、このだ液には虫歯菌を活性化しにくくする働きがあり、虫歯予防につながります。一口にかむ目安は、30回。さて、今日の給食では、みなさんは何回かむことができるでしょうか。自分の口と歯の健康のためにも、いつもより少しかむことを意識して給食をいただくようにしましょう。

## \*今日の主な食材の産地\*

にんじん・・・千葉 玉ねぎ・・・北海道 ジャがいも・・・北海道  
さつまいも・・・茨城 さやいんげん・・・茨城 ごぼう・・・宮崎  
小いわし・・・鹿児島 わかめ・・・三陸 豚肉・・・茨城 米・・・青森