



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です☆

2022年11月8日(火)

なかもとランチタイム

★今日のこんだて★ ☆今日はいい歯(118)の日☆

ヨーグルト

かむかむ
ごぼうい
ドライカレー

こんにゃくサラダ



【給食のお話】

今日はいい歯の日です。日本歯科医師会が、8020運動の一環として、いい歯の日を平成5年に設定しました。いつまでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。80歳になっても20本以上の自分の歯で楽しんで食事ができるように、との願いもこめられています。歯の健康を保つ方法の1つが、よく噛んで食べることです。今日の給食はいつものお米にもち玄米を混ぜて炊いたので、普段とは違う噛み応えがあります。また、ごぼうや大豆も入っている、しっかり歯ごたえのあるドライカレーなので、よく噛むことを意識して食べましょう。こんにゃくサラダに入っているサラダこんにゃくも噛み応えがありますよ。また、骨や歯を丈夫にするお手伝いをしてくれる、ヨーグルトも意識して食べてみましょう！

【今日の地場産物】

米、牛乳、だいず、きゅうりです。

【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなでいしきしてみよう！苦手でもあと1くちチャレンジ♪

【昨日の残菜】

- ★かてめし：12.8kg (約80人分)
- ★さばのえごまみそ焼き：32切れ
- ★まゆ玉汁：7.1kg (約43人分)
- ★牛乳：30本



仲本小学校全体の残菜率は4.8%でした！