



月	火	水	木	金
<p>歯を大切にしよう!</p>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子(3個) さばとひじきの炒め煮 たま 玉ねぎのみそ汁 	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩焼き オクラときゅうりの塩昆布和え せんぎ 干切り汁 	<p>3日</p> <p>文化の日</p>	<p>4日 ◆</p> <p>ふるさと産品給食の日</p> <ul style="list-style-type: none"> や とりどん 焼き鳥丼 りんごジュース ごぼうサラダ もずくのみそ汁
	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のみそ炒め だいこん 大根の梅和え キャベツのすまし汁 	<p>8日</p> <p>いい歯の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーの和え物 こんさい 根菜のみそ汁 りんご 	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のしょうが焼き フキの油炒め こまつな 小松菜のみそ汁 	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 だけ 獄きみコロッケ キャベツサラダ はくさい 白菜のクリームスープ
<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 さんまかつお節煮 きりぼしだいこん いた 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハーブソテー えだまめ 枝豆サラダ ブロッコリースープ 	<p>16日 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 イカメンチカツ キャベツののり和え せんべい汁 	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆しょうゆラーメンチャーシュー入り ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ(2個) チンゲン菜の中華サラダ 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのたきこみごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりの酢のもの えのきのみそ汁
<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯部揚げ こまつな からしあ 小松菜の辛子和え とろろ こんぶ 昆布のすまし汁 	<p>22日 ◆</p> <p>和食の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけしおや 鮭塩焼き ほうれん草のお浸し とうふ 豆腐のみそ汁 	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ キャロットサラダ コーンスープ 	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> あきやさい 秋野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 ふくじんづ 福神漬け フルーツポンチ
<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 〇源たれ揚げ(2個) おかか和え いんげんのみそ汁 	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ミネストローネ 	<p>30日 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 いわし煮付け だいず いた 大豆の炒め煮 しょうがみそおでん 	<p>ふるさと産品給食の日</p> <p>この『ふるさと産品給食の日』には、地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では4日を『ふるさと産品給食の日』としました。この日の献立は、県産の食材が多数使用されています。</p>	

- ・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
- ・17日のしょうゆラーメンは、11月生まれのリクエストメニューです。
- ・2日、25日、28日の〇はチャレンジリクエストメニューです。



歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!

- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

かむことの効果

- ◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。
- ◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。
- ◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。
- ◇脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりとかむと、顔の近くの脳の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。