

11月8日は「いいできのご」

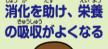
「い (1) い (1) 歯 (8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。 はんこう は たも しょくじ じかん き 使康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみが

たいせつ た えき で くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、 ば ししゅうびょう ふせ い か こう か きたい むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

○ よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する







味がよくわかり、 味覚が発達する





給食でも人気!かみかみレシピ

黒糖ビーンズ



材料:1人分

·いり大豆 6g ·粉末黒糖 3g ·水 1g

作り方

- (1)フライパンに粉末黒糖、水を入れ火にかける。
- ②粉末黒糖がとけたら、いり大豆をいれる。
- ③いり大豆に黒糖がからまり、水分がとんだら完成。



黒糖を砂糖に変えて、最後 にココア0.5gをまぶすと、「コ コアビーンズ」になります♪

「いただきます」「ごちそうさま」)に込める「感謝



11月23日の「勤労感謝の日」に合わせ、給食に関わっている方々を紹介します。感謝の 気持ちを忘れずに、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大 切にいただきましょう。

「いただきます」・・・自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。 「ごちそうさまでした」・・・食事ができるまでに関わった人々への感謝が込められています。

給食を支える人たち

こんだて を考えて いるよ!

ます!

いるよ!



えいようし 栄養士さん



ちょうりいん 調理員さん



ごはん・パン屋さん



朝早くから 牛乳を届け ています!

牛乳屋さん



おいしいお 肉・魚を届 けます!

お肉屋さん



調味料やデザートを 届けてくれます♪

おろしうりぎょうしゃ 卸売業者さん



やおや 八百屋さん



多い時には1トンの 野菜が届きます!

ほかにも、とうふ屋 さん、かまぼこ屋さん、 麺屋さんなど、たくさ んの人が給食を支え ています♪

