令和５年　１１　月　８　日（　水　）

今日の南中給食

「いい歯の日」かみかみ献立

メニュー

- しらすご飯（しゃもじ）
- いかのチリソース（はさみ）
- 青菜とえのきのお浸し（ぎざお玉）
- 根菜みそ汁（お玉）
- 牛　乳

今日の栄養メモ

今日、11月８日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。日本歯科医師会が定め、様々な歯科保健ＰＲ活動を行っています。

歯の健康状態は、体全体の健康に影響します。歯を正しくみがくことはもちろんですが、しっかりかむメニューでも、口の中の衛生を保つことができます。唾液がたくさん出て、口の中を掃除し、消化もよくなります。給食では毎月一回は「かみかみ献立」を入れています。人生80年、いつまでも自分の歯で、おいしくご飯を食べたいですね。