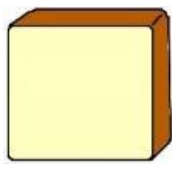
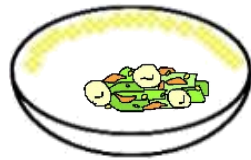


11月「いい歯の日」献立の紹介

A地区 5日(水) / B地区 6日(木)



パン



ひよこまめのサラダ



グリーンシチュー

11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」で

す。「いつまでもおいしく、そして、楽しく
食事をするために、口の中の健康を保とう」と願いを込め、80歳でも自分の歯を
20本以上保つ8020運動を進めています。いい歯とは、「しっかりかむことができる
丈夫な歯」のことです。

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを摂ることが大切です。今日の「いい歯の日献立」を食べると、小学生が一日に必要なカルシウム(700mg)の半分以上である449mgを摂ることができます。

また、カルシウムだけでなく、歯によい栄養素を含む食品と一緒に摂ることも必要です。

カルシウムと一緒に、歯の表面のエナメル質を強くしてむし歯を防ぐ「ビタミンA」、歯の土台の象牙質をつくる「ビタミンC」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」を摂りましょう。

牛乳や脱脂粉乳、小松菜やにんじんなど、「歯によい食品」がたくさん使われている「グリーンシチュー」を味わいましょう。



ミキサー

カルシウムが豊富な牛乳と小松菜をミキサーにかけて、食べやすくしています。



牛乳パックの表示を見てみよう!



毎日の給食に欠かせない牛乳は、カルシウムやたんぱく質を手軽に効率よく摂取できる食品です。牛乳1本で 227mgのカルシウムを摂ることができます。