令和8年11月6日 金曜日

11月8日は
いい歯の日



★★野菜と油揚げのごま和え
☺八王子産にんじん、こまつな使用

★ししゃもの磯辺焼き

★牛乳

★果物
（シャインマスカット）

★かみかみごはん

★みそ根菜汁
☺八王子産にんじん、ながねぎ、だいこん使用

八王子市学校給食センターはちっこキッチン元八王子



11・8
いい歯の日

ごはんにちりめんじゃこ！
丸ごと食べるししゃも！

【よく噛んで食べるといいことがたくさん！】

①食べすぎをふせいで、肥満予防！
②食べものが小さくなるので消化がよくなる！
③脳を刺激して、頭の働きがよくなる！
④歯並びがよくなる！
⑤だ液がたくさん出て、虫歯予防！

ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう！