令和8年11月6日 金曜日

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

★果物
（シャインマスカット）

★牛乳

★ししゃもの磯辺焼き
☺八王子産根しょうが、ながねぎ使用

★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楢原第一調理場

令和8年11月6日 金曜日

いい歯の日





↑かみかみごはんに
「ちりめんじゃこ」を入れて噛み応えがあるようにしました。

よくかんで食べると
いいことがたくさん！



よくかんで食べると「だ液」がたくさん出ます。「だ液」はむし歯菌を薄くするため、よくかんで食べるとむし歯予防になります。

【よく噛んで食べるといいこと】

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！

ひと口30回を目安に
よく噛んで食べましょう！

八王子市学校給食センターはちっこキッチン楢原第一調理場