

は ひ と お か いい歯の日(10日おくれ)



きょう 今日のこんだては、ごはん、ぎゅうにゅう牛乳、カリカリごぼう、ブロッコリーのおかかあしおにく和え、塩肉じゃがです。

じゃじゃん♪ ここでクイズです。もう過ぎてしまいましたが、11月8日は何の日だったか知っていますか？

こた 答えは、「118(いい歯)の日」です。とし年をとってもおいしく食べるためには、けんこう健康な歯がとてもたいせつ大切です。そのために、いま今からできることを2つしょうかい紹介します。

まず、ひとつ目は、め「食べたら歯みがきをすること」。そして、ふたつ目は、め「よくかんで食べること」です。

そこで、きょう今日はよくかんで食べる料理が登場します。そのなまえ名前は「カリカリごぼう」。

きゅうしょく給食で同じような料理を食べたことがあるなあ…と思った人は、いませんか？ つか使っ

ているざいりょう材料とあじ味つけは似ています。しかし、ごぼうのおおお大きさがいつもちが違ってはいるはず

です。よくかんでた食べられるように、き切り方を変えました。は歯ごたえのあるごぼうを、

ちりめんじゃこと大豆と一緒によくかんでた食べてくださいね。

それでは、きょう今日もおいしくたの楽しくいただきます。

