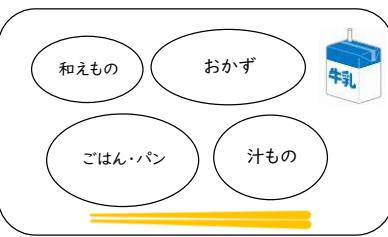
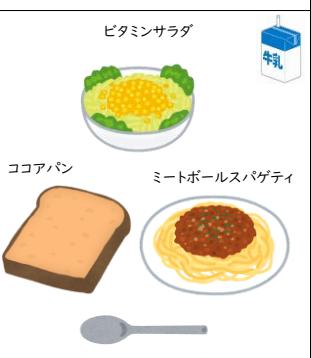


11月 こんだてイラスト

＜今月の献立のねらい＞

食文化を考えよう



月	火	水	木	金
 11月8日は「いい歯の日」 丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラルのほかに、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。 食事はいろいろな食品を組み合わせて、バランスの取れたものにしましょう。また、食物繊維の多い野菜や肉の切り身、小魚、乾魚などの噛みごたえのある食物をよく噛むことにより、あごの骨を丈夫にし、歯の表面についていた細菌や付着物が除去されます。よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、口の中の衛生に役立ちます。	1 	2 	3 	
6 	7 	8 	9 	10 
13 	14 	15 	16 	17 
20 	21 	22 	23 	24 
27 	28 	29 	30 	

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わることもあります。