



**11月8日は11(いい)8(歯)の日**



健康な歯でいるために、給食ではよく噛んで食べる

食材を使った献立になります。食材をよく噛んで食べる

と、虫歯の予防につながったり、消化が良くなるなど、

歯にもからだにも良いことがたくさんあります。

普段から意識してよく噛むようにしましょう！

(一口に30回位噛みましょう)





にしょく  
ガーリックとシナモンの二色フランス、ミートボールクリームシチュー、くだもの  
果物(りんご)