

11月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

歯と口の健康に気をつけましょう！

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。

噛む回数を増やすためには、..



食材を大きく切る 飲み物や汁物の 噛み応えのある食べ物を
水分で流し込まない 食べる(煮干し、きのこ等)

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。
また、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣をつけておくと、
将来の歯や口の健康にもつながります！

おやつの人気メニュー ご紹介



◆じゃこトースト◆

<材料> (幼児1人分)

食パン 1枚
しらす干し 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2/3
青のり 少々



<作り方>

- ①しらす干しはサッと茹でて冷ましておく。
- ②マヨネーズと①をよく混ぜて食パンに塗る。
- ③トースターで焼き目がつくくらい焼く。
- ④お皿に盛り付け、仕上げに青のりをお好みで振る。

園長先生も
おすすめの一品★
しらすと青のりで
カルシウムが
摂れます。



9・10月に提供したお楽しみメニュー

★十五夜メニュー★



お月見チーズバーグ



うざざさん蒸しパン

★七五三お祝いメニュー★



きのこ炊き込みごはん
&
からあげ



お赤飯風おにぎり



11月の給食いろいろ...

11月は去年も好評だった栃木県ご当地
グルメの黒チャーハンや新メニューの
チュモッパ風おにぎりが登場します！