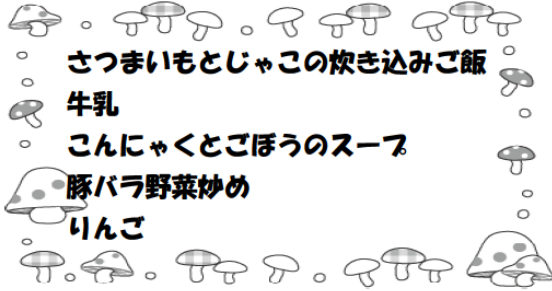


## 11月8日 いい歯の日

給食委員と保健委員が考えた歯に良い献立を  
実施しました！

### 11月8日 ランチインフォメーション



さつまいもとじゃこの炊き込みご飯

牛乳

こんにゃくとごぼうのスープ

豚バラ野菜炒め

りんご

今日は、いい歯の日の特別メニューです。食べ物をよくかんで食べることは、全身の健康維持に大きな効果があります。よくかむことで、だ液がよく出て食べ物の消化吸収を良くしたり、むし歯や歯周病を予防してくれます。また、かむことにより頭の骨や筋肉が動き、血液のめぐりが良くなることで脳が刺激され、脳の働きが活発になります。弥生時代の人々は、1回の食事で約4000回もかんでいたといわれています。それが江戸時代には半分以下になり、現代では約600回といわれています。今日は、いつもよりよくかむことを意識して食べましょう。



#### 調理員さんから一言！

いい歯の日にちなんで、よくかむようにスープの食材の切り方をいつもと変えてみました。

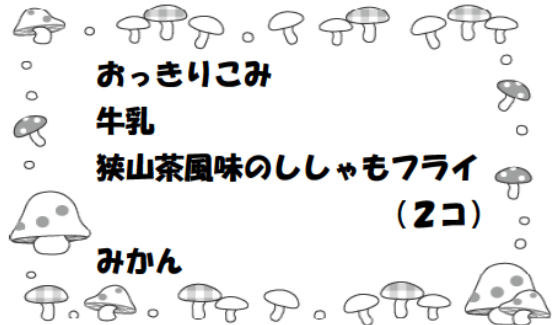
#### 今日のアレルギー

さつまいもとじゃこの炊き込みご飯：こいくちしょうゆ（小麦、大豆）、ごま  
牛乳：乳  
こんにゃくとごぼうのスープ：ショルダーベーコン（豚肉）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）、中華スープのもと（大豆、ごま、鶏肉、豚肉）、からスープ（豚肉、鶏肉、大豆）、ごま油（ごま）  
豚バラ野菜炒め：豚肉、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）  
りんご：りんご



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」  
埼玉県にちなんだ献立を実施しました。

### 11月16日 ランチインフォメーション



おっきりこみ

牛乳

狭山茶風味のししゃもフライ  
(2コ)

みかん

おっきりこみは、群馬県や埼玉県北部・秩父地方の郷土料理です。めんが薄くは、火を通りやすくするため、幅が広いのは、汁のうま味を吸いやすくするためです。名前の由来は、のぼしためんを生地を麵棒に巻いたまま包丁で「切り込み」を入れたから、などの説があるそうです。



#### 調理員さんから一言！

おっきりこみは、白菜や根菜がたくさん入っているので、うどんと合い体があたたまります。

#### 今日のアレルギー

おっきりこみ：地粉うどん（小麦）、鶏肉、油揚げ（大豆）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）  
牛乳：乳  
狭山茶風味のししゃもフライ：小麦、大豆

