

令和4年11月8日(火)

〈今日の献立〉

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・ほうれんそうのみそ汁
- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・こんにゃく金平



今日は里中独自献立の日です。11月8日「いい歯の日」に合わせて、保健委員会・給食委員会の生徒が歯にいい献立を考えてくれました。カルシウムやビタミンA、ビタミンC、たんぱく質、リンなど歯にいいものを調べて様々な料理を考えてくれました。給食ではなかなか作れないものもあったので、ぜひ自宅で作ってみてほしいです。

また、これまでに生徒に何回リクエストされたか分からない「わかめごはん」が、やっと給食に登場です。わかめにはフッ素が含まれているため、歯を虫歯菌から守る効果があります。