

# 給食だより 11月

公園の木々の葉も色づき、朝晩の寒さも厳しさを増して、だんだんと秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

## 11月 8日

## いい歯の日

いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、「80歳になっても自分の歯を20本残そう！」

# 80<sup>+</sup>20

という「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を見つけていきましょう！



- あ** あごへの影響  
しっかりとしたあごを育てる
- い** 胃腸での消化・吸収を高める
- な** なんでも食べて生活習慣病予防
- の** 脳への活発な刺激
- た** 唾液がたくさん出る  
ダイエット効果

よく噛んで  
食べましょう！！



1口30回を目安に

噛むように心がけましょう

### りんごのサラダ

#### 「材料」

- ・りんご 1/2 個
- ・きゅうり 2/3 本
- ・ちくわ 50g
- ・白ごま 2g
- ・パセリ 1g
- ・醤油 小さじ 1/2
- ・マヨネーズ 大さじ 2

#### 「作り方」

1. りんごはいちょう切りにして塩水にさらす(変色防止のため)
2. きゅうりは半月切りにし、振り塩をしてその後軽く絞る
3. 茹でたちくわを半月切りにする
4. りんご・きゅうり・ちくわ・調味料をすべて混ぜ合わせる。
5. 盛り付けて完成

