～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

11月5日(木)

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん　　ぎゅうにゅう
こんさいつくねハンバーグ（わふうあんかけ）
ごぼうサラダ
もずくスープ

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	626/808
たんぱく質(g)	22.3/27.7
脂質(g)	19.0/23.2
食塩相当量(g)	2.9/3.7
カルシウム(mg)	282/315

明々後日11月８日は「いい歯の日」です。ちょうど日曜日なので今日を「いい歯の日献立」にしました。食事をおいしく食べるためには、歯の健康がとても大切です。健康な歯をつくるためにできることはいろいろありますが、よく噛むこともその一つです。よく噛むことで、歯の土台になっている骨が発達して歯並びが整います。すると、歯についた食べ物のかすもとれやすくなり、むし歯ができにくくなります。今日の献立には、噛みごたえのあるごぼうのサラダと、じょうぶな歯をつくるもとになる栄養素のカルシウムとたんぱく質を含むもずく、豆腐、小松菜を使用したスープです。牛乳にもカルシウムがたくさん含まれています。今日は、よく噛むことを意識して食べてみましょう。