きゅうしょくだより　11月号

練馬区立開進第一小学校

早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

11月8日 いい歯の日

いい歯の日「８０２０運動」」は

１９８９年（平成元年）に

日本歯科医師会が制定した記念日です。

「８０２０(ハチマルニイマル)運動」って？　「８０２０運動」とは、いつまでも美味しく楽しく食事をとるために、８０歳になっても自分の歯を２０本以上保つことを目標としています。おいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収がよくなります。２０本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。

80 歳まで 20 本自分の歯で食べ物を食べられるように、しっかりと歯磨きをし、よく噛んで食べるようにしましょう。

【歯のためにできること】

歯磨きも大切ですが歯のもとになるカルシウムを摂ることも大切です。

〔11 月のこんだてから〕

８日練馬区産のキャベツ

この日は、練馬区から提供された区内産のキャベツを使用した回鍋肉です。

15 日さつま芋のポタージュ

今が旬のさつま芋をたっぷりと使用したポタージュを作ります。ほんのり優しい甘みを味わいましょう。

21 日きゃべつしゅうまい

区内産のきゃべつを肉だねの中と肉の周りに使用したしゅうまいを作ります。

28 日魚のもみじ焼き

もみじの鮮やかな暖色を人参のすりおろし、マヨネーズ、みそを混ぜたタレで表現します。

☆今月の２０日以降のにんじん・大根・キャベツは近隣農家から届いた野菜を使用しています。