



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月のこんだてから〕

6日キャベツたっぷり

ミートローフ

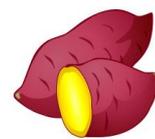
ミートローフとは、挽き肉に玉ねぎ、パン粉、卵、調味料を混ぜてこねた肉だねを型に入れてオーブンで焼いたものです。キャベツが入ることで、しっとりやわらかく、甘みが加わります。

8日里芋のスキヤキコロッケ

今が旬の里芋をたっぷりを使用したコロッケを作ります。ホクホクねっとりとした食感を楽しみましょう。

15日スイートポテト

今が旬の甘いさつまいもを使ってペーストを作り、パンにたっぷりぬってトーストします。



21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、薄口しょうゆを混ぜたタレで表現します。

☆今月の大根は近隣農家から届いた新鮮なものを使用します。



11月8日 11月8日 11月8日 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するために、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。

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるものになる



バランスよく
食べよう

