

11月「いい歯の日」献立の紹介

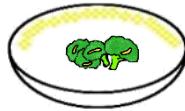
A地区 7日(木) / B地区 8日(金)



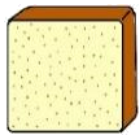
ぎゅうにゅう



りんごジャム



ブロッコリーのアーモンドあえ



ライおぎパン



かぼちゃの
カレークリームシチュー



11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」です。「いつまでもおいしく、そして、楽しい食事をするために、口の中の健康を保とう」と願いを込め、80歳でも自分の歯を20本以上保つ8020運動を進めています。いい歯とは、「しっかりかむことができる丈夫な歯」のことです。

毎日の給食に欠かせない牛乳は、丈夫な歯をつくる栄養素のカルシウムやたんぱく質を手軽に効率よく摂取できる食品です。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムだけでなく、様々な栄養素を含む「歯によい食品」を一緒に摂ることが大切です。

歯の表面のエナメル質を強くしてむし歯を防ぐ「ビタミンA」は卵や緑黄色野菜に多く含まれています。歯の土台の象牙質をつくる「ビタミンC」は野菜類、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」は小魚やきのこ類に多く含まれています。牛乳やチーズ、かぼちゃやにんじんなど、「歯によい食品」がたくさん使われている「かぼちゃのカレークリームシチュー」を味わいましょう。

歯によい食品の紹介

<p>カルシウム</p>	<p>ビタミンA</p>
<p>ビタミンC</p>	<p>ビタミンD</p>

牛乳パックの表示を見てみよう!

ニシラク

栄養成分表示 1本(200ml)あたり

エネルギー	137kcal	炭水化物	9.9 g
たんぱく質	6.8 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	7.8 g	カルシウム	227mg

種類別名称 **牛乳**

商品名 **デリー牛乳**

無脂乳固形分 8.3%以上

乳脂肪分 3.5%以上

原材料名 生乳100%(九州産)

殺菌方法 130°C 2秒間

内容量 200ml

賞味期限 上部シール部に記載

保存方法 10°C以下で冷蔵保存

開封後の取扱 開封後は、賞味期限にかかわらず、できるだけ早くお飲みください。

製造所所在地 北九州市小倉南区大字朽網3914番5

製造者 ニシラク乳業株式会社