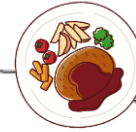


11月 給食だより

おいしそうな



紹介♪



あいうえ おりょうり めしあがれ

作 accototo
ふくだとしお+あきこ

ようこそ いらっしゃいませ！
ほんじつは しんせんな あいうえお といったもじをつかいて
まして おりょうり いたします。
ここは、「もじ」を「おりょうり」するレストラン。
「うみつんどき」を、おなべにかけたら…ツルツルおいしい
あなたべものになっちゃった！
ヘンテコなことば遊びとユニークなイラストが楽しい
おすすめの1冊です。



よい歯をつくる栄養素と食べ物

丈夫な歯を作る栄養素は、
カルシウム・たんぱく質・リン・ビタミン類です。
これらの栄養素が不足すると、歯が十分に形成されず、
むし歯になりやすくなります。
歯そのものの健康を考えて、栄養バランスのとれた食事をきちんとすることが大切です。



カルシウムを多く含む食品		赤のなかま 血や肉になるもの	
牛乳・ヨーグルト	チーズ	牛	豚
干しえび	ひじき	鶏	魚
いかりの丸干し	油あげ	しらす干し	ししゃも

歯ブラシの点検も忘れずに！

歯ブラシの毛先がぼさぼさになると、
汚れがきれいに落ちなかったり歯茎を
傷つけてしまいます。
歯ブラシの点検をし早めに交換しましょう。



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111
<https://www.foodsystem.co.jp>

