

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。



(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>



朝晩肌寒くなり、秋らしくなってきましたね。
11月8日はいい歯の日です。
小さいお子さんに一番大切なことは仕上げ磨きです。
特に夜の仕上げ磨きを行うことで寝ている間のお口の中の菌の増殖を抑制することが期待できます。
お子さんの歯磨き習慣はもちろん、夜の仕上げ磨きも行って虫歯を予防しましょう。

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。



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。

