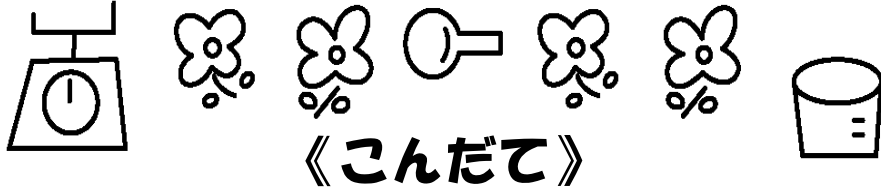
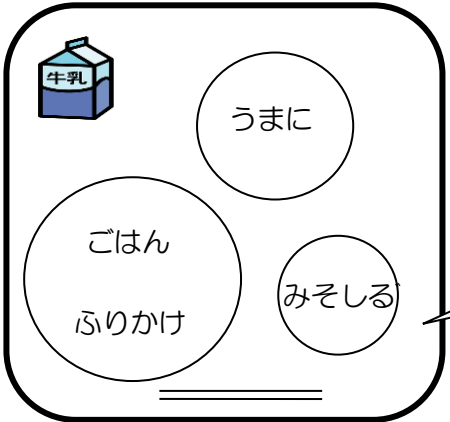
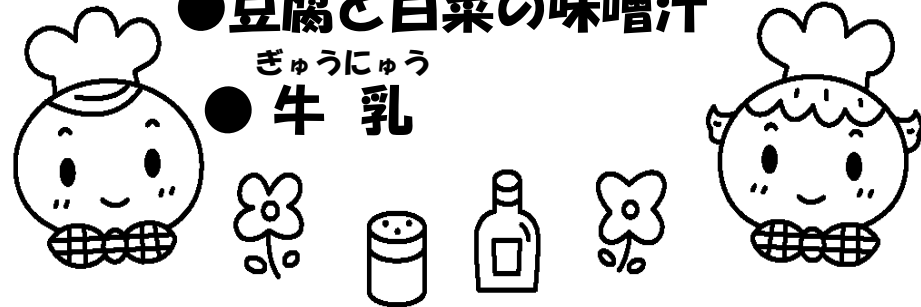


# 11月 8日(月)



《こんだて》

- **ごはん**
- **カミカミふりかけ**
- **さつま揚げと野菜のうま煮**
- **豆腐と白菜の味噌汁**
- **牛乳**



**食器の配置**の仕方です。  
**量**や**使用食器**については、  
 各階のサンプルを見て  
 盛り付けてくださいね。

## 今日の給食について♪

11月8日は、「いい歯」の日です。  
 強い歯は食事をするのにとっても大事です。

今日の「カミカミふりかけ」にはちりめんじゃこが入っています。よく噛んで食べましょう！

### 《今日の問題》

食事では、一口で何回噛むとよいと言われてるでしょう？

- ① 10回
- ② 20回
- ③ 30回

こたえは【**③30回**】です。

よく噛むと、だ液がたくさん出るので、むし歯を予防してくれます。今日の給食は、普段よりもかむことを意識して食べてみてください。