



よくかんで食べましょう！

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣をつけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



月	火	水	木	金	土
<p>簡単！かみごたえアップ術♪ 例えば、食パン、耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなります。焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。</p>				<p>1</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き にんじんの胡麻和え 果物</p>	<p>2</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>三色どんぶり 味噌汁 甘煮豆 果物</p>	<p>6</p> <p>ご飯 味噌汁 納豆のおとし揚げ 小松菜のツナ酢和え 果物</p>	<p>7</p> <p>ご飯 味噌汁 かじきの煮付け じゃが芋炒め 果物</p>	<p>8</p> <p>ハリハリわかめご飯 豆腐のシチュー 鶏の甘辛煮 きゅうりのゆかり和え 果物、(焼き芋)</p>	<p>9</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>11</p> <p>きのこご飯、石狩汁 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 果物 (さつま芋蒸しパン)</p>	<p>12</p> <p>カレーライス ヨーグルト</p>	<p>13</p> <p>ご飯、味噌汁 鯖の焼きおろし煮 れんこんきんぴら 果物 (大学芋)</p>	<p>14</p> <p>ご飯 コーンスープ ハニースパイシーチキン サラダと蒸し芋 果物</p>	<p>15</p> <p>秋の遠足 おかず入りお弁当を 持参してください</p>	<p>16</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>18</p> <p>ドライカレーライス スープ もやし胡麻酢和え 果物</p>	<p>19</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉と切干大根のあんかけ ポテトサラダ 果物 (さつま芋プリン)</p>	<p>20</p> <p>ご飯 豚汁 豆腐のエビ風味焼き ほうれん草の塩胡麻和え 果物</p>	<p>21</p> <p>ご飯、鶏だんご汁 バイクドリ芋 人参とみかんのサラダ 果物 (スイートポテト)</p>	<p>22</p> <p>ご飯、中華スープ かじきとさつま芋の ケチャップ煮 かぶときゅうりのサラダ 果物</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>25</p> <p>ひじきご飯 味噌汁 おからハム ブロッコリーのおかか和え 果物</p>	<p>26</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏の照り焼き 白和え 果物 (蒸し芋)</p>	<p>27</p> <p>ご飯 すまし汁 豆腐の野菜そぼろ煮 さつま芋のレモン煮 果物</p>	<p>28</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の香味焼き きゅうりの酢の物 果物 (大学かぼちゃ)</p>	<p>29</p> <p>菜飯 豆腐すまし汁 ししゃもの胡麻焼き さつま芋の甘煮 果物</p>	<p>30</p> <p>パン 牛乳</p>