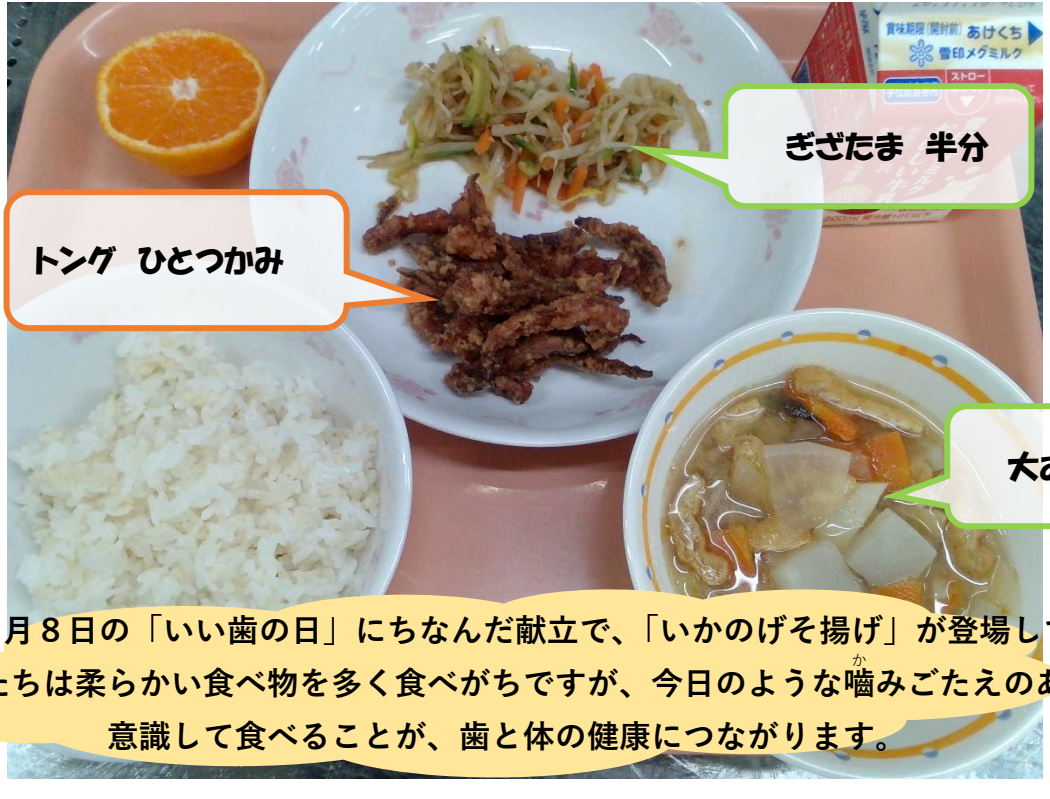
本日の献立は…

玄米ごはん・いかげその唐揚げ・野菜のじゃこ和え

根菜たっぷりみそ汁・みかん・牛乳（ぎゅうにゅう）





今日は１１月８日の「いい歯の日」にちなんだ献立で、「いかのげそ揚げ」が登場しています。
現代の私たちは柔らかい食べ物を多く食べがちですが、今日のような噛（か）みごたえのある食材を
意識して食べることが、歯と体の健康につながります。