



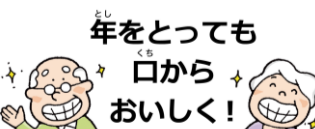
WEB版

Table with columns: 日にち, ようび, こんだて, 特定原材料等のアレルギー, 熱や力になる食品, 血や肉・骨になる食品, 体の調子を整える食品, おしらせ. Rows 1-30.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

11月8日は「いい歯の日」
健康な歯を目指そう!!



年をとっても
口から
おいしく!
しっかりと食べていることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみこたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

Diagram comparing animal teeth (トラ, ウマ) and human teeth (ヒト) with descriptive text.

食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。

4-step guide to food self-sufficiency: 1.旬の食材を食べよう, 2.地元でとれる食材を食べよう, 3.ごはん中心のバランスのよい食事をしよう, 4.食べ残しを減らそう