

こんだて通信

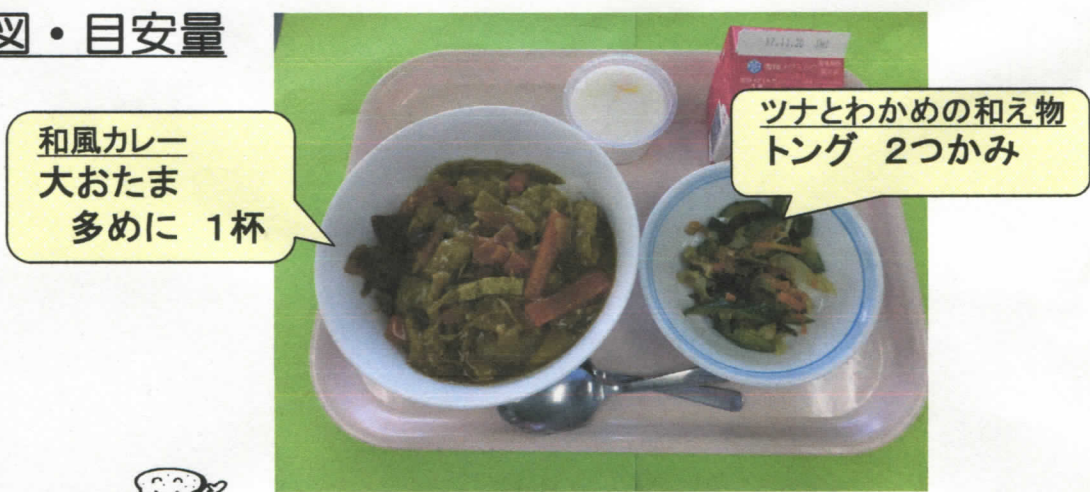


平成 29年 11月 7日 (火)

献立・使用器具

- 和風カレー丼
- ごはん しゃもじ 2本
- 和風カレー 大おたま
- 福神漬 小スプーン
- ツナとわかめの和え物 トング
- 杏仁ゼリー 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 11月8日はいい歯の日です! *



よくかまないで急いで食べる「早食い」や「流し食べ」は胃に負担をかけてしまいます。よくかんで食べると、**肥満予防**、**虫歯を防ぐ**、**消化吸収をよくする**、**脳を活発にする** などの効果があります。

かむことを意識して食べよう!



今日の主な食材産地：米：青森 麦：福井・富山・石川 にんじん・玉ねぎ：北海道 きゃべつ：群馬
きゅうり：茨城 えのき：長野 豚肉：千葉 わかめ：三陸産