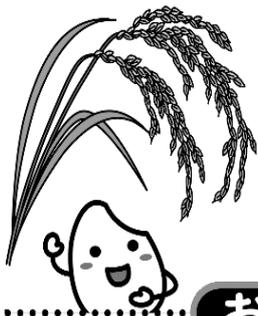




こんげつ もくひょう
今月の目標

しゅん た もの し あじ
旬の食べ物を知り、味わおう

新米の季節です



店頭てんとうに並ならんでいるお米こめに、「新米しんまい」の表示ひょうじ※が目立めだつようになりました。
お米こめは、昔むかしから日本人にほんじんの食卓しょくたくに欠かかせないもので、炊たいたご飯はんを主食しゅしょくとして食べるたるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工かこうされてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米しんまいの場合ひょうじ、原料玄米せまいが生産せいさんされた年としの12月31日がつにちまでに精白せいぱくし、容器ようき包装ほうそうされた精米せいまいに限かぎることが、食品表示法しょくひんひょうじほうによって定められています。

お米からできるもの



だんご



せんべい



ぽんじゆ



にほんしゆ
日本酒



こめ
みそ



こめす
み酢



こめこ
米粉めん



こめこ
ぼん
米粉パン

11/8 いい歯の日



1 1 8
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



むし歯ばや歯周病しゅうびょうなど、口の中に病くちなか気がある
と、食べ物たものをよくかんで食たべられなくなり、
栄養えいようも吸収きゅうしゅうされにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで 食べよう</p>	<p>おやつは時間や 量を決めて 食べよう</p>	<p>甘い物は とり過ぎない ようにしよう</p>	<p>カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう</p>	<p>食べた後は 歯をみがこう</p>
-----------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------