



令和7年 10月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

アレルギーチェック用記載例: ☐=食べる ☒=食べない (代替食持参もしない) ☒=代替食持参 ☒=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみこんで表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理

★=季節料理



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む☐ 飲まない☐
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
献立	☐ ごはん ☐ チキンカツ ☐ チキンカツ ☐ ケチャップソース ☐ ビーフンスープ ☐ フライドポテト	☐ ごはん ☐ 焼鳥 ☐ みそ汁 ☐ 月見だんご	☐ パン ☐ いちごジャム ☐ クリームシチュー ☐ 小魚の米粉揚げ	☐ ビビンバ ☐ ごはん ☐ ビビンバの具 ☐ 揚げぎょうざ ☐ わかめスープ	☐ ごはん ☐ ちくぜん煮 ☐ ひじきとともろこしの煮物	☐ ごはん ☐ 大豆の洋風煮込み ☐ グリル野菜(カリフラワー) ☐ しゅうまいのから揚げ(えび)	☐ ごはん ☐ 豚肉のかわり揚げ ☐ 秋のほっこりわん ☐ 小松菜とごま揚げの煮びたし	☐ ごはん ☐ バジルポテト ☐ スープ煮 ☐ アセロラゼリー	☐ ごはん ☐ ますのから揚げ ☐ きんぴら大根 ☐ みそ汁	☐ ごはん(小) ☐ 煮こみうどん ☐ カリフラワーの米粉揚げ	☐ ごはん ☐ ポークカレー ☐ キャベツとウィンナーのソテー ☐ サケのフライ	☐ パン ☐ かぼちゃクロック ☐ そえ野菜(キャベツ) ☐ 豚肉と野菜のスープ ☐ ミニゼリー(アップル)	
	冷凍鶏肉皮付 1個(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) ビーフン 10.4 冷凍豚肉糸切 26 チンゲンサイ 39 にんじん 19.5 たまねぎ 19.5 干しいたけ 0.39 ポークフィヨン 13 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.03 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2	冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 じゃがいも 39 こまつな 19.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 月見だんご 1袋(30)	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 キャベツ 26 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホウイトソース 39 チンブイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 煮干し 11.7 米粉 3.9 なたね油(揚げ用) 1.95	冷凍牛肉糸切 39 こいくちしょうゆ 0.91 冷凍ほうれんそう 26 にんじん 13 だいごん 13 しょうが 0.26 白ごま 1.3 ごま油 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.3 ぎょうざ 3個(48) なたね油(揚げ用) 2.25 冷凍豚肉 26 わかめ 0.91 にんじん 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 おろしにんにく 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークフィヨン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 45.5 冷凍がんもどき 26 にんじん 26 ごぼう 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 角ごんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 4.55 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.13 削節 1.3 ひじき 3.9 冷凍ホールコーン 13 カットベーコン 6.5 にんじん 10.4 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.6	冷凍豚肉 39 だいず 13 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 なたね油(揚げ用) 3.9 合わせみそ 3.9 デミグラスソース 13 みりん 1.3 冷凍しめじ 6.5 冷凍えのきたけ 13 砂糖 0.65 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 パプリカ 0.04 冷凍カリフラワー 52 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.13 こしょう 0.01 しゅうまい(えび) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍豚肉角切 65 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 合わせみそ 3.9 砂糖 3.9 みりん 1.3 冷凍しめじ 6.5 冷凍えのきたけ 13 砂糖 0.65 料理酒 0.65 冷凍さといも 26 にんじん 13 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 つきごんにやく 6.5 うすくちしょうゆ 6.5 削節 2.6 冷凍こまつな 45 さつま揚げ 20 塩 0.65 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 2 削節 1	じゃがいも 52 兵衛黒豆(バジルペースト) 6.5 煎焼ミコケルウイナー 26 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.39 こしょう 0.01 カットベーコン 26 にんじん 26 キャベツ 65 たまねぎ 26 冷凍ホールコーン 9.1 なたね油(いため用) 0.78 ポークフィヨン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 アセロラゼリー 1個(40)	ます 1切(60) 塩 0.48 こしょう 0.01 片栗粉 4.8 米粉 1.8 なたね油(揚げ用) 3.6 だいごん 39 にんじん 13 冷凍油揚げ 13 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 32.5 わかめ 0.91 合わせみそ 15.6 削節 2.6	冷凍うどん 58.5 牛肉 32.5 冷凍液卵 32.5 にんじん 13 たまねぎ 39 青ねぎ 3.9 干しいたけ 0.39 こいくちしょうゆ 6.5 料理酒 1.3 塩 0.65 削節 2.6 チンブイオン 19.5 なたね油(いため用) 0.39 塩 0.26 こしょう 0.01 さけフライ 1個(50) なたね油(揚げ用) 7.8	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 カールルウ(粉末) 15.6 ポークフィヨン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 キャベツ 45.5 チンブイオン 19.5 なたね油(いため用) 0.39 塩 0.26 こしょう 0.01 さけフライ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5	かぼちゃクロック 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 39 にんじん 6.5 たまねぎ 13 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍さやいんげん 6.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークフィヨン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1個(21)	
	日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量	
	献立	☐ ごはん ☐ 鶏肉と野菜のうま煮 ☐ きざみこんぶの炒め物 ☐ わかさぎのから揚げ	☐ ごはん ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ あじのねぎだれ ☐ 高野の五目煮	☐ パン ☐ チキンポトフ ☐ カミカミビーンズ ☐ フルーツカクテル	☐ ごはん ☐ 鶏肉のピリ辛ソース ☐ 豚汁 ☐ 小松菜の中華炒め	☐ セルフドッグ ☐ 背割パン ☐ チキンスティック ☐ 野菜 ☐ トマトケチャップスティック ☐ ボーククリームスープ	☐ 菜めし ☐ ごはん ☐ 菜めしの具 ☒ ★焼さんま ☐ 豚肉のしょうが汁 ☐ まっ茶プリン	☐ ごはん ☒ ★森のハンバーグ ☐ 沢煮 椀 ☐ いんげんのおかかソテー	☐ ごはん ☐ ★鶏肉とごまのうま煮 ☐ ゆで野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ マヨネーズ ☐ いちじくゼリー	☐ ごはん ☐ 京風うま煮 ☐ 甘酢あえ ☐ 食べる小魚(きげんび入り)	☐ ごはん(小) ☐ ○カレー焼そば ☐ 竹輪の米粉天ぷら	※栄養量は「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」に基づき算出しています。	
		冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 きざみこんぶ 3.9 豚肉 19.5 にんじん 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.13 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) あじ 1切(60) しょうが 0.6 料理酒 1.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 白ねぎ 12 砂糖 2.4 こいくちしょうゆ 3.6 酢 3.6 凍り豆腐 13 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 45.5 冷凍グリンピース 3.9 角ごんにやく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3	冷凍鶏肉皮付 45.5 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 だいごん 39 なたね油(いため用) 0.78 チンブイオン(濃縮) 7.8 料理ワイン 2.6 塩 1.04 こしょう 0.03 炒りだいず 10.4 しらす干し 3.9 白ごま 1.04 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 みりん 1.04 カクテルゼリー 45.5 パイン缶 19.5 黄桃缶 19.5 砂糖 1.3	冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.78 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 トウモロコシ 0.1 料理酒 2.6 片栗粉 0.52 冷凍豚肉 26 にんじん 39 じゃがいも 52 にんじん 26 ごぼう 19.5 白ねぎ 6.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 冷凍こまつな 26 バター 1.3 牛乳 26ml ホウイトソース 32.5 ポークフィヨン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(ゆで用) 0.52 トマトケチャップスティック 1本(8) 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍ほうれんそう 13 冷凍ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.52 バター 1.3 牛乳 26ml ホウイトソース 32.5 ポークフィヨン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03	冷凍こまつな 32.5 しらす干し 3.9 冷凍油揚げ 3.9 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.3 塩 0.13 削節 0.65 焼さんま 1切(25) なたね油(いため用) 0.2 しょうが 1 砂糖 2 冷凍豚肉糸切 39 ほうれん草 13 じゃがいも 23.4 にんじん 16.9 ごぼう 16.9 しょうが 0.65 うすくちしょうゆ 3.9 みりん 0.65 削節 0.01 冷凍さやいんげん 30 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 かつお節 0.5	豆腐入チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 3.48 冷凍しめじ 5.83 冷凍えのきたけ 5.83 チンブイオン(濃縮) 8.17 砂糖 1.75 こいくちしょうゆ 2.33 料理酒 1.17 みりん 1.17 片栗粉 0.58 冷凍豚肉糸切 39 しょうが 1.3 ほうれん草 13 じゃがいも 23.4 にんじん 16.9 ごぼう 16.9 しょうが 0.65 うすくちしょうゆ 3.9 みりん 0.65 削節 0.01 冷凍さやいんげん 30 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 かつお節 0.5	冷凍鶏肉皮付 65 しょうが 0.65 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.2 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 さつまいも 39 なたね油(揚げ用) 1.3 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 しらす干し 3.9 チンゲンサイ 13 にんじん 6.5 キャベツ 52 砂糖 1.3 うすくちしょうゆ 3.9 酢 1.95 食べる小魚(きげんび入り) 1袋(5)	冷凍豚肉 32.5 だいず 15.6 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 しらす干し 3.9 チンゲンサイ 13 にんじん 6.5 キャベツ 52 砂糖 1.3 冷凍竹輪 2個(50) 米粉 12 なたね油(揚げ用) 8	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 65 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 1.3 塩 0.39 カレー粉 0.39 冷凍竹輪 2個(50) 米粉 12 なたね油(揚げ用) 8	エネルギー 792kcal たんぱく質エネルギー比 15.9% 脂肪エネルギー比 28.9% カルシウム 353 mg マグネシウム 106 mg 鉄 3.6 mg ビタミンA 438 μgRAE ビタミンB ₁ 0.56 mg ビタミンB ₂ 0.57 mg ビタミンC 36 mg 食物繊維 7.3 g 食塩相当量 2.7 g	
おかずの内容(g)		冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 きざみこんぶ 3.9 豚肉 19.5 にんじん 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.13 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) あじ 1切(60) しょうが 0.6 料理酒 1.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 白ねぎ 12 砂糖 2.4 こいくちしょうゆ 3.6 酢 3.6 凍り豆腐 13 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 45.5 冷凍グリンピース 3.9 角ごんにやく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3	冷凍鶏肉皮付 45.5 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 だいごん 39 なたね油(いため用) 0.78 チンブイオン(濃縮) 7.8 料理ワイン 2.6 塩 1.04 こしょう 0.03 炒りだいず 10.4 しらす干し 3.9 白ごま 1.04 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 みりん 1.04 カクテルゼリー 45.5 パイン缶 19.5 黄桃缶 19.5 砂糖 1.3	冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.78 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 トウモロコシ 0.1 料理酒 2.6 片栗粉 0.52 冷凍豚肉 26 にんじん 39 じゃがいも 52 にんじん 26 ごぼう 19.5 白ねぎ 6.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 冷凍こまつな 26 バター 1.3 牛乳 26ml ホウイトソース 32.5 ポークフィヨン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(ゆで用) 0.52 トマトケチャップスティック 1本(8) 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍ほうれんそう 13 冷凍ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.52 バター 1.3 牛乳 26ml ホウイトソース 32.5 ポークフィヨン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03	冷凍こまつな 32.5 しらす干し 3.9 冷凍油揚げ 3.9 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.3 塩 0.13 削節 0.65 焼さんま 1切(25) なたね油(いため用) 0.2 しょうが 1 砂糖 2 冷凍豚肉糸切 39 ほうれん草 13 じゃがいも 23.4 にんじん 16.9 ごぼう 16.9 しょうが 0.65 うすくちしょうゆ 3.9 みりん 0.65 削節 0.01 冷凍さやいんげん 30 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 かつお節 0.5	豆腐入チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 3.48 冷凍しめじ 5.83 冷凍えのきたけ 5.83 チンブイオン(濃縮) 8.17 砂糖 1.75 こいくちしょうゆ 2.33 料理酒 1.17 みりん 1.17 片栗粉 0.58 冷凍豚肉糸切 39 しょうが 1.3 ほうれん草 13 じゃがいも 23.4 にんじん 16.9 ごぼう 16.9 しょうが 0.65 うすくちしょうゆ 3.9 みりん 0.65 削節 0.01 冷凍さやいんげん 30 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 かつお節 0.5	冷凍鶏肉皮付 65 しょうが 0.65 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.2 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 さつまいも 39 なたね油(揚げ用) 1.3 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 しらす干し 3.9 チンゲンサイ 13 にんじん 6.5 キャベツ 52 砂糖 1.3 うすくちしょうゆ 3.9 酢 1.95 食べる小魚(きげんび入り) 1袋(5)	冷凍豚肉 32.5 だいず 15.6 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 しらす干し 3.9 チンゲンサイ 13 にんじん 6.5 キャベツ 52 砂糖 1.3 冷凍竹輪 2個(50) 米粉 12 なたね油(揚げ用) 8	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 65 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 1.3 塩 0.39 カレー粉 0.39 冷凍竹輪 2個(50) 米粉 12 なたね油(揚げ用) 8	よくかんで 食べよう!!	
		よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!	よくかんで 食べよう!!

よくかんで
食べよう!!



○カミカミ
ビーンズ

○小魚の
米粉あげ

学校給食・食育だより

10月号



食事をするときに「よくかんで食べよう」と言われるのはどうしてでしょうか。よくかむと、だ液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぐだけではありません。よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体にとってよいことがたくさんあるからです。

10月のこんだてには「カミカミビーンズ」「小魚の米粉揚げ」や「食べる小魚」など、よくかんで食べるためのカミカミ料理を取り入れています。



目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。(文部科学省「学校保健統計調査」)みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどの長時間使用で、目を使い過ぎていませんか。

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種の「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。どのような食べ物に多く含まれているのでしょうか。

ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(とうもろこし)使用予定
こまつな、キャベツ、ほうれんそう、チンゲンサイ



食材の産地情報等を掲載しています。

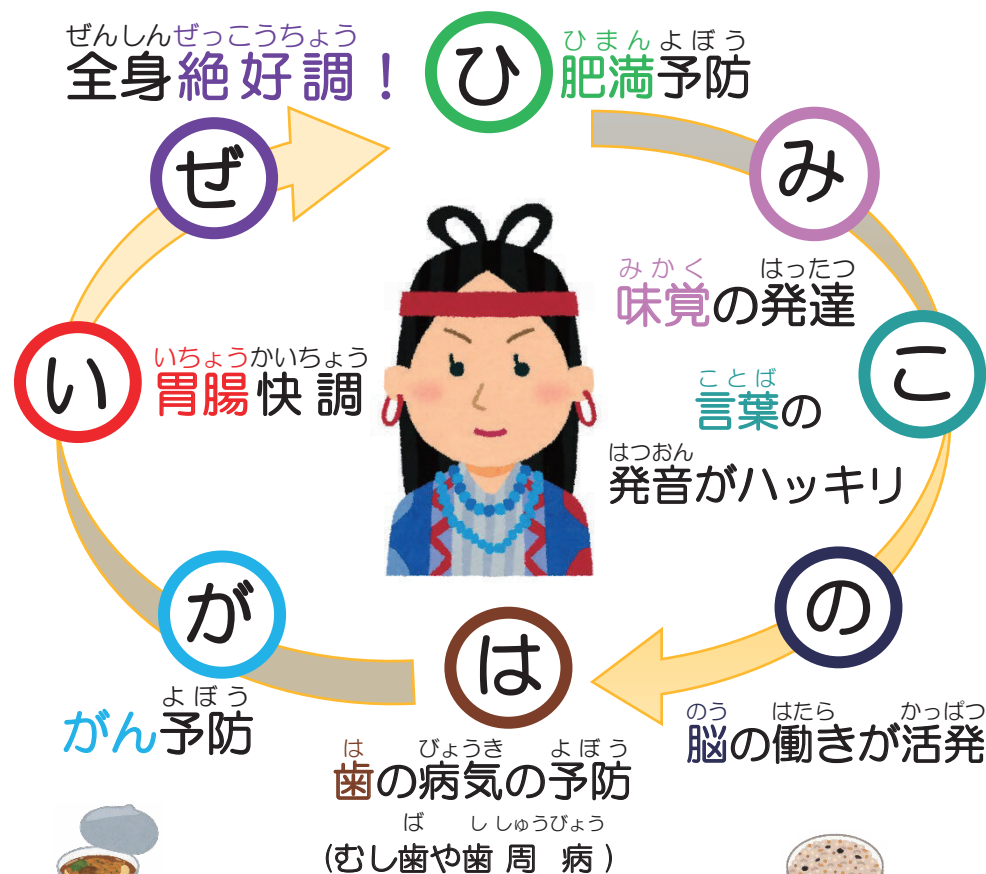
神戸市学校給食

検索

『よくかむ』8大効用!

よくかんで食べるとよいことがいっぱいです。
なんでもよくかんで食べ、全身を活性化させましょう!

合言葉は、「**ひみこ**は**ぜ**の**歯**が**い**〜**ぜ**」



現代の1回の食事での、かむ回数は約600回。
卑弥呼がいた弥生時代は、食事の形態が今よりも硬い食べ物で、約4000回もかんでいたと言われています。
やわらかくておいしい食べ物も、よくかんで食べることを心がけてください。



神戸市保健所口腔保健支援センター