令和６年　２　月　１３　日（　火　）

今日の南中給食

かみかみ献立

メニュー

- 玄米入りご飯
- ししゃものさくさく揚げ
（はさみ・１人２本）
- 五目きんぴら（ぎざお玉）
- さつま汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は、かみかみ献立です。玄米は、精米をしていないお米で「ぬか」や胚芽がそのまま残っているため、ビタミンや食物繊維が豊富で、かみ応えもあるので、しっかりかんで食べてください。かみかみ献立定番のししゃもは、さくさくしているので頭からかりっと食べられます。歯の健康に良い鉄分やカルシウムなどのミネラルがしっかりとれます。歯の健康は体全体の健康にも関係します。しっかり歯みがきはもちろん、食事にも気をつけて歯の健康を守りましょう。