令和５年　５　月　２６　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー【かみかみ献立】

- もちきびごはん
- 焼きししゃも(一人２本)
- 揚げごぼうサラダ
- 大きめ野菜の豚汁
- 牛乳

本日は台ふき回収日です。
給食終了後、ワゴンにのせて
返却してください！

今日の栄養メモ

今日はかみかみ献立です。ぷちぷちした黄色いもちきびを入れたご飯は普通より少しかみごたえがあります。

焼きししゃも、揚げたごぼうを混ぜたサラダなど、かみごたえのあるメニューです。よく、かんで食べてください。

よくかむと、唾液が良く出て、消化が良くなる、口の中がきれいになる、脳への刺激になる、食べ過ぎを防ぐなど、いろいろな良い効果があります。