令和５年　１０　月　１２　日（　木　）

今日の南中給食

かみかみ献立

メニュー

- 玄米入りご飯（しゃもじ）
- いかの辛み焼き（はさみ）
- キャベツとじゃこのサラダ（ぎざお玉）
- 大豆とごぼうのかりかり揚げ（お玉）
- わかめとじゃが芋みそ汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は、「かみかみ献立」です。毎月一回は、よくかむメニューを入れています。「よくかむこと」は、体にいいことがたくさんあります。唾液が出て、口の中を衛生的に保ち、消化がよくなることや、満腹中枢を刺激して、食べ過ぎの予防につながります。

また、脳に刺激を与えて、活性化させることにより、注意力や集中力、バランス能力に良い影響を与える可能性があります。給食では、玄米、ちりめんじゃこ、大豆やごぼうなどしっかり　かんでほしい食材を使用しています。