令和６年　１　月　１２　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー【かみかみ献立】

- ご飯（しゃもじ）
- いかの辛み焼き
- 揚げごぼうサラダ
- 大きめ野菜の豚汁
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日はかみかみ献立です。「いか」や揚げたごぼうを混ぜたサラダ、野菜を大きめに切った豚汁で、かみごたえがあるメニューです。

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。