

令和6年 9 月 13 日 (金)



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)
- 鯖の香味焼き (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)
- わかめと小松菜みそ汁 (お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

魚と野菜と大豆は三点盛りです。

今日は、「かみかみ献立」です。毎月一回は、意識して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、食べ過ぎの予防にもつながります。

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もあります。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。