

令和6年 10月 29日(火)



今日の南中給食



かみかみ献立

メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- いかのかりんと揚げ
(はさみ)
- 江戸菜とじゃこ炒め
(ぎざお玉)
- みそけんちん汁 (お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

いかのかりんと揚げ
だいたい一人10~12本くらいです。
目安にしてください。

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、バランス能力も高まります。給食では、雑穀やいか、ちりめんじゃこ、根菜など、しっかりかんでほしい食材を使用しています。よくかんで食べてください。