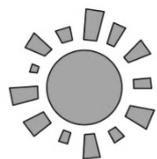
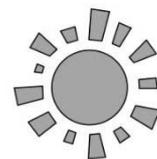


令和6年 12月 11日(水)



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)
- いかの辛味香味焼き
(はさみ)
- 揚げれんこんサラダ
(ぎざお玉)
- 豚汁 (大お玉)
- 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、意識してよくかむメニューを入れていきます。「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とされています。給食では、玄米、いか、根菜類など、しっかりかんでほしい食材を使用しています。