

令和7年 1 月 17 日 (金)



# 今日の南中給食



## かみかみ献立

### メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- いかのチリソース (はさみ)
- 切り干し大根はりはり漬け (ぎざお玉)
- コーンポテト (お玉)
- 小松菜とわかめの味噌汁 (お玉)
- 牛乳



### 今日の栄養メモ

おおざら みつつ りょうり もりあわせ  
大皿は三つの料理が盛り合わせです。  
ほてと きらだ すくなめ  
ポテトとサラダはいつもより少なめです。

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。

給食では、いかや切り干し大根など、しっかりかんでほしい食材を使用しています。はりはり漬けは新潟県の郷土料理です。切り干し大根をしょうゆに漬けてお漬物です。食べたときに「はりはり」と音をたてる歯ごたえのよいところからこの名前が付いたといわれています。