

5月31日（月）

「今日の給食」

今日の給食は

大豆とじゃこのごはん

肉じゃが煮

野菜と昆布の和え物

牛乳 です。



今日は素揚げした大豆とちりめんじゃこを
砂糖としょうゆで味付けし、ごはん混ぜ

ました。大豆もじゃこも、素揚げにすることでかみごたえが増します。よくかむことは
消化吸収の促進や虫歯予防、肥満予防など、良いことがたくさんあります。普段の食事の
中にも、かみごたえのある食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。