

9月13日（月）

「今日の給食」

今日の給食は

ごはん

かみかみ佃煮

ししゃもの磯辺揚げ

ごま和え

豚汁

牛乳 　　です。



今日のかみかみ佃煮は、ちりめんじゃこと刻み昆布を使っています。弱火でじっくり炒るのでかみごたえがあり、名前の通り、よくかんで食べてほしいと思います。

よくかんで食べることは、食べ過ぎ防止や唾液分泌促進、脳の活性化など、良いことがたくさんあります。毎日の食事でも、よくかんで食べるようにしましょう。