# 今日の給食　　9 月 22 日(金)

## 「食育の日」には、かみかみメニュー

## 噛むことを意識して食べてみよう

毎月 19 日の食育の日には、よくかんで食べるメニューを計画しています。今月は、すべての学校がそろう今日、少し遅れましたが「かみかみ給食」をいただきます。

今日のかみかみメニューは「根菜カレー」と「かりぽりあえ」です。カレーといえば、ドロドロであまり噛まなくても食べられる料理ですが、今日はれんこんやごぼうなど噛み応えのある食材をいれ、よく噛むことを意識して食べられるようにしました。早食いにならないように、一口を 30 回くらい噛むように意識して食べてみましょう。