



# 今日の給食

6月19日 (水)



## サバのみそ煮

「魚が苦手」という人でも、「サバのみそ煮」は好きという人が少なくありません。味噌がサバにしみこんで、ごはんのおかずぴったり。

「骨がのどにささったことがあるから」と魚を食べたくないと思うのは、もったいないですね。魚を食べるときは、よくかんで、口の中で骨がないかどうか確かめてから飲み込みましょう。

魚好きになると、食べる楽しみがぐっと広がりますよ。

毎月19日は、「食育の日」です。よくかんで食べられるように「かみかみメニュー」を用意しました。きょうのカミカミメニューは、五目きんぴらです。口の中全体でよくかんで食べましょう。

