



今日の給食

10月18日 (金)



毎月19日は「食育の日」

毎月19日は「食育の日」です。私たちの体は、自分が食べた食べ物でできています。良いものを食べるということは、自分の体を健康にすることです。「食育」って難しいですが、食べ物や食べ方に関して、正しい知識があり、健康な食生活を送ることができる人を育てるということです。自分の体のことを考えて食べられるようになりたいですね。

毎月19日の食育の日には、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」を計画しています。よくかんで食べると、いいことがいっぱいあります。

きょうの「かみかみメニュー」は、「根菜メンチカツ」。メンチカツの中には豚肉のほかに、歯ごたえたっぷりのれんこんやごぼうが入っています。よくかんで食べましょう。

