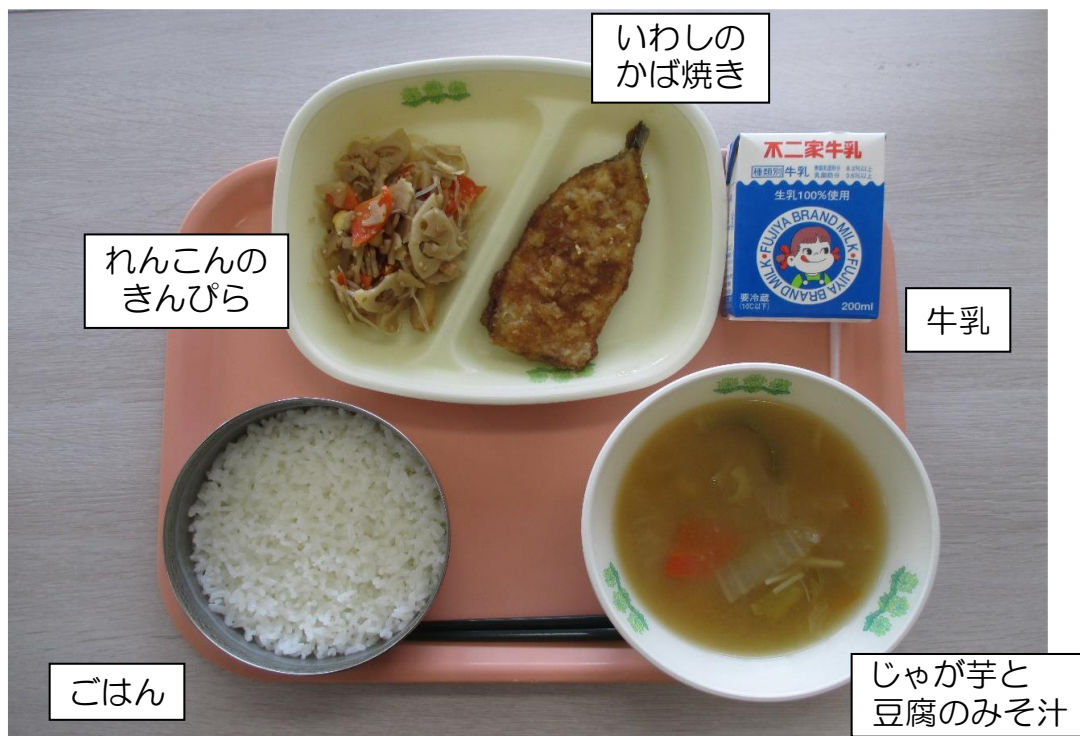


# 今日の給食

4月17日 (金)



## 毎月19日は「食育の日」

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。きょうの「かみかみメニュー」は、大人気の「カミカミサラダ」です。かみ応えのあるするめを使ったカミカミサラダは、「中学校3年生に聞いたもう一度食べたい給食」ランキングでは5位に入りました。

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」って難しそうですが、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、いつまでも健康でいたいですね。

毎月19日の食育の日は、意識してよくかんで食べるようにしてみましょう。

