



# 今日の給食

10月19日 ( 月 )



## 「食育の日」はカミカミメニュー

毎月19日は食育の日。それに合わせて、よくかんで食べるメニューを計画していますが、きょうのカミカミメニューは「小松菜の中華和え」です。

「よくかんで食べるのが大切」と言われると、歯ごたえのある硬いものを思い浮かべるかもしれませんが、ふだんの食事のごはんや野菜などもよくかんで食べたいですね。よくかむためには、奥歯全体をつかうことが大切ですが、みなさんは、意識してよくかんでいますか？食べ方には人それぞれのくせがありますが、早食いの人は口に入れた食べ物をよくかまずに、すぐに飲み込んでしまうくせがあります。自分はどうかな？

「食育の日」のカミカミメニューに合わせて、自分の食べ方を確認してみましょう。

