



今日の給食

5月19日(水)

「食育の日」はかみかみメニュー



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。今月のかみかみメニューは「ごぼうサラダ」です。ごぼうも煮込むと柔らかくなりますが、サラダにするときは、歯ごたえを残してかためにゆでています。よくかまないと食べられません。奥歯でよくかんで食べましょう。

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日は「食育の日」です。食育の日には、意識してよくかんで食べるようにしてみましょう。

