



今日の給食

7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青大豆の歯ごたえが楽しい「青大豆とひじきのハンバーグ」と「七福煮なます」です。

「よくかんで食べることが大切」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、早食いの方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。

