



# 今日の給食

10月19日(水)



## 「食育の日」には、かみかみメニュー

毎月19日の「食育の日」には、カミカミメニューを計画しています。今日のカミカミメニューは、「カツオカツ」、「五目きんぴら」、「りんご」です。

中でも注目は、旬の果物のりんごです。みなさんの家では皮をむいて食べる人が多いと思いますが、よく洗って皮ごと食べると、栄養もかみごたえもアップします。皮むきりんごと皮付きりんごでは、噛む回数が2倍近く違うそうです。よくかむと脳への血流がよくなり、頭もスッキリしますよ。よくかんで食べましょう。

