今日の給食　　4 月 19日(水)

食育の日(かみかみ給食)

毎月 19 日は「食育の日」です！

よくかんで食べると、虫歯予防や肥満予防など、体にとってたくさんの良いことがあることは皆さんご存知のようですが、急いで食べたり、他のことに夢中になっていると、ついついあまりかまずに食べてしまします。そこで、よくかんで食べることを意識してもらおうと、毎月 19 日の「食育の日」には「カミカミメニュー」を取り入れています。今日は「とり肉の五目煮」を献立に入れました。大豆やごぼう、こんにゃくなど、食感が楽しく、かみごたえのある食材を使った料理です。食感の違いを感じながら、よくかんで食べてみましょう。