今日の給食　10月19日(木)

今日はカミカミメニューの日

毎月19日の食育の日には、よくかんで食べるメニューを計画しています。

今日の かみかみメニュー は「れんこんとごぼうのみそ炒め」です。れんこんとごぼう、茎わかめ、ごまの噛み応えのある食材をいれたきんぴらです。自然と噛む回数が増えるような食材です。

また、デザートのりんごも噛むのを意識できる果物です。

よく噛むことを意識して食べてみましょう。