今日の給食　　12月14日(木)

食育の日「かみかみ給食」です！

毎月１９日は食育の日です。
全校給食がある日を食育の日とし、かみかみメニューを献立にとりいれています。

今日のかみかみメニューは「カミカミサラダ」です。リクエスト給食でも人気があるサラダです。サラダの中にはよく噛んで食べる食材、切干大根やするめイカ、茎わかめ、ごまが入っています。

茎わかめは、わかめの茎の部分でこりこりした歯ごたえが味わえます。食物繊維が豊富で、塩分を体の外に出す働きがあります。

１回 20～３０回を目安によく噛んで食べましょう。