



今日の給食

4月19日(金)



「食育の日」はかみかみメニュー

今年度も毎月 19 日の食育の日に、かみかみ給食を予定しています。給食がない日には、全校がそろそろ前後の日に設定します。よく噛んで食べると虫歯予防や肥満予防などの体にとって良いことがたくさんあります。

4月最初のかみかみ給食は「カミカミごぼうサラダ」です。ごぼうには食物繊維が豊富で、よく噛んで食べる野菜としてあげられる食材です。サラダに入っているごぼう以外の食材と一緒によく噛んで食感を味わいながら食べてみましょう。

