

## 9月18日の給食メニュー

### かみかみ給食の日

ご飯 タコしんじょうの和風あんかけ 厚揚げの味噌汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	しめじ(福岡産)
タコ	デンプン	小葱(宇佐産)
厚揚げ	じゃがいも	玉ねぎ
味噌	砂糖	人参
ワカメ	しんじょう	エノキダケ(福岡県産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

みなさん、一口に何回かんでいますか？   
 一口入れるごとに30回かむとよいと言われています。  
 今日は「かみかみ給食」です。小さいおかずの  
 「しんじょう」の中にはたこが入っているので、よく  
 噛んで食べましょう。  
 よく噛むことでおし歯の予防、肥満の予防、記憶力  
 アップなど色々な効果が期待されます。

