

10月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いりどり
- ・コロッケ
- ・ごちそうさん昆布



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 鶏肉 昆布	米 (宇佐市産) 砂糖 油 コロッケ ごま	人参 (北海道産) ごぼう (青森県産) いんげん れんこん (佐賀県産) こんにやく 生姜 (長崎県産) 乾し椎茸 (宇佐市産) たけのこ

ぱくぱくだよい

【いりどり】

今日のいりどりは、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやくなど、しっかりかんで食べてもらいたいものが多い、よくかむといいことがたくさんあります！①うす味でも、味がよく分かっておいしく食べられる。②おなかの中で食べ物を消化しやすくなる。③顔の周りの血管や神経が刺激されて、脳がしっかりはたらくようになる。などなど。よくかんで、たくさん食べてくださいね。