

# 1月16日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いりどり
- ・ししゃもフライ(2)
- ・かぼすきゅうり



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 (宇佐市産)	人参 (熊本県産)
鶏肉 (大分県産)	砂糖	しょうが (宇佐市産)
ししゃもフライ	油	ごぼう (宮崎県産)
	ごま	いんげん
		れんこん (宇佐市産)
		たけのこ
		こんにやく
		乾し椎茸 (宇佐市産)
		きゅうり (宇佐市産)
		かぼす果汁 (宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします!

**ぱくぱくだより**

**【いりどり】**

いりどりには、ごぼう、れんこんやたけのこなど、かみごたえのある食べ物が入っています。かむ時には、あごの筋肉を動かします。あごの筋肉を動かすたびに、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血液の流れがよくなり、脳に酸素が行きやすくなります。そうすることで、脳がよくはたらき、記憶力や集中力がよくなるといわれています。今日は、かむことに意識して食べてみましょう。

