

かみかみ給食

3月9日の給食メニュー

少なめご飯 コンニャクの金平 団子汁 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) 豚肉(熊本県産) 油揚げ 味噌	米(宇佐産) やせうま(宇佐産) 胡麻 胡麻油 砂糖	ゴボウ(大分県産) コンニャク 枝豆 人参(熊本県産) 白菜(熊本県産) 大根(豊後高田市産) 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

こんにゃくのぷるっとした食感のものは「グルコマンナン」という食物繊維です。グルコマンナンはお腹の中をきれいにお掃除してくれるはたらきがあります。
 また今日は「かみかみ給食」です。
 どちらのおかずにもかみごたえのある根菜を使っています。
 一口30回を目標に食べましょう。

