

5月24日の給食メニュー

少なめご飯 サバの塩焼き 厚揚げのみそ汁 黒糖ビーンズ 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) 黒砂糖	牛乳(大分県産) さば 厚揚げ わかめ みそ 大豆	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



今日の給食は「かみかみ給食」です。みなさんは一口食べるごとに何回かんでいますか？よくかんで食べると①歯が丈夫になる②消化が良くなる③脳の働きが活発になる④病気の予防になる⑤味覚が発達するなど、体にととてもよい効果があります。噛むことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

