

6月7日の給食メニュー

ご飯 かみかみごぼう金平 味噌汁 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) 砂糖 胡麻油 ジャガイモ ゴマ	牛乳(大分県産) 茎ワカメ さつま揚げ 味噌 豆腐 豚肉(九州産)	人参(熊本県産) ゴボウ 玉ねぎ(宇佐産) ネギ(宇佐産) サヤインゲン キャベツ(玖珠産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



食べ物をよくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は、食べ物の消化や吸収を助けてくれたり、食べかすを落として、むし歯を予防してくれたりします。今日はかみかみ給食です。よくかんで食べるコツは、いつもより、もう10回多くかむようにすることです。飲みこもうと思ったときに、あと10回かんでみましょう。

