

# 6月10日の給食メニュー かみかみ給食

ご飯 カリカリ梅のまめまめサラダ 豆腐のチリソース 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)<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でんぷん<br>春雨 | 牛乳(大分県産)<br>豆腐<br>豚肉(九州産)<br>ツナ<br>ミックスビーンズ | キャベツ(玖珠産)<br>きゅうり(宇佐産)<br>梅<br>枝豆<br>ねぎ(宇佐産)<br>生姜<br>玉ねぎ(宇佐産)<br>人参(長崎県産) |

## ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



今日のかみかみ給食の日です。よく噛んで食べるコツは、どんな味がするか意識しながら食べる、食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする、口の中の食べ物を飲み物で流し込まないようにする、などがあります。意識してやってみましょう。

