

ご飯 カミカミたこメンチ 白玉餅スープ 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) 油 白玉餅 | 牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) カミカミたこメンチ かまぼこ | 生姜 人参(長崎県産) 玉ねぎ(宇佐産) ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産) |

☆ 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。しっかりあごを動かしてよくかんで食べましょう。よくかんで食べると、あごの筋肉が強くなります。あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化することにもつながります。健康な歯でよくかんで食べましょう。

