5月22日　の給食メニュー

・ごはん
・牛乳
・じゃがいものそぼろ煮
・かみかみきんぴら

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）	ごはん	（宇佐市産）	生姜	（長崎県産）
鶏肉	（宮崎県産）	じゃがいも	（長崎県産）	干ししいたけ	（由布市産）
油揚げ		中ざら糖		人参	（熊本県産）
豚肉	（大分県産）	ごま		玉ねぎ	（熊本県産）
茎わかめ		サラダ油		しらたき	
		砂糖		枝豆	
				ゴボウ	（青森県産）

ぱくぱくだより　【かみかみきんぴら】

　かみかみきんぴらは、ごぼうやにんじんなどよく噛んで食べる食材を使ったおかずです。噛む回数が増えると、あごが強くなったり、食べすぎを防いだりするよい効果があります。ごぼうには食物せんいが多く、体の中をきれいにしてくれる働きもあります。噛み応えのある食材をよく噛んで、味わって食べましょう。