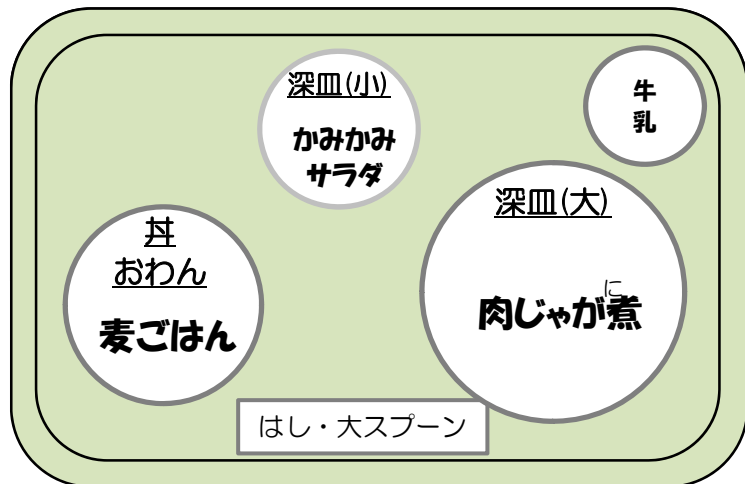


5月9日(木)

## ♪今日の給食

みなさんは給食をよくかんで食べていますか？ 一般には食べ物たべものを口くちに入れたら30回かいかんでから飲み込むとよいとされています。よくかんでゆっくり食べることによって脳のうみそが満腹感まんぷくかんを感じて、食べ過ぎたべすぎることを防ぐふせことができます。今日のサラダは「かみかみサラダ」です。30回かいを目標もくひょうによくかんで食べてくださいね。



## ★今日の食材の産地

食材名	産地名
お米 <small>こめ</small>	青森・秋田 <small>あおもり あきた</small>
豚かた肉 <small>ぶたにく</small>	埼玉 <small>さいたま</small>
ちりめんじゃこ	愛知 <small>あいち</small>
にんじん	徳島 <small>としま</small>
じゃがいも	長崎 <small>ながさき</small>
たまねぎ	香川 <small>かがわ</small>
さやいんげん	千葉 <small>ちば</small>
れんこん	茨城 <small>いばらぎ</small>
キャベツ	神奈川 <small>かながわ</small>

お皿の位置に注意しよう！