

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	青森
ごぼう	埼玉
にんじん	北海道
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
キャベツ	長野
さといも	埼玉
もやし	栃木
はくさい	長野
えのきたけ	長野
ながねぎ	青森

今日の給食は「豚肉とごぼうのシャキシャキ丼」に「和風ドレッシングサラダ」と「みそ汁」です。

「豚肉とごぼうのシャキシャキ丼」は名前の通り、ごぼうのシャキシャキとした食感を味わうメニューです。また、ごぼうがたっぷりと入っているので、しっかりと噛んで食べる“かみかみメニュー”でもあります。

『よく噛んで食べる』ことは歯やあごを強くするだけでなく、脳(頭)への刺激にもなるため、考える力や頭の回転もよくなるそうです。反対にあまり噛まずに食べると早食いにもつながり、消化不良や肥満の原因となります。みなさんもよく噛んで食べ、元気で健康な体づくりを心がけましょう☆