



給食ニュース

令和6年4月24日(水)

かみかみあえ

今日のサラダは、さきいかが入った「かみかみサラダ」です。「噛む」ことには、様々な健康への効果が期待されます。「食べ物の消化・吸収によい」「虫歯・歯周病の予防になる」「脳を刺激・活性化する」「ストレス解消と肥満を防止する」「強いあごを作る」などです。よく噛む習慣は、小学生の発育期が大切です。

今日の献立



かつおふりかけ
ごはん

カミカミ和え

家常豆腐



いと口目は野菜から。