

平成 30 年 4 月 18 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さけのガーリック焼き
ごぼうとちくわのサラダ ふしめん汁



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、4月18日「4・1・8 (よん いち はち)」で「よ・い・は」の日です。今年度も毎月1回、8のつく日を「かみかみデー」として、みなさんにかむことを意識してもらいたいと思っています。

食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりと体に良いことがたくさんあります。

今日の給食は、かみごたえのある「ごぼう」を使ったサラダです。健康のために、しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

平成 30 年 4 月 18 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
小松菜のアーモンドあえ ふしめん汁



【ひと口メモ】

よく噛んで食べよう!

(健康によい食事のとり方)

今日は、4月18日「4・1・8 (よん いち はち)」で「よ・い・は」の日です。今年度も毎月1回、8のつく日を「かみかみデー」として、みなさんにかむことを意識してもらいたいと思っています。

食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりといいいことがたくさんあります。

今日の給食では、かみごたえのある「小松菜」と「アーモンド」を使ったあえものを取りいれています。

健康のために、しっかりよくかんで、食べる習慣をつけましょう。

平成 30 年 4 月 18 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん ふりかけ 牛乳 さけのガーリック焼き
切り干し大根のハリハリ漬け ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
米・葉ねぎ・にんにく



【ひとロメモ】

かみかみデー！

(健康によい食事のとり方)

今日は、4月18日「4・1・8 (よん いち はち)」で「よ・い・は」の日です。今年度も毎月1回、8のつく日を「かみかみデー」として、みなさんにかむことを意識してもらいたいと思っています。

食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりといいいことがたくさんあります。

今日の給食では、かみごたえのある「切り干し大根」と「昆布」を使ったあえものをとりいれています。

健康のために、しっかりよくかんで、食べる習慣をつけましょう。

