

School Lunch News

2025.12.19

今日の献立

わかめごはん(大わん内ピンク)

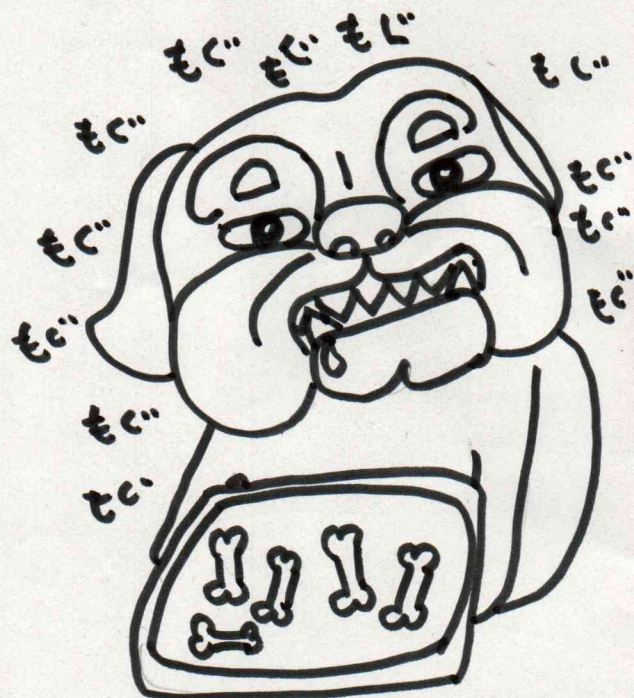
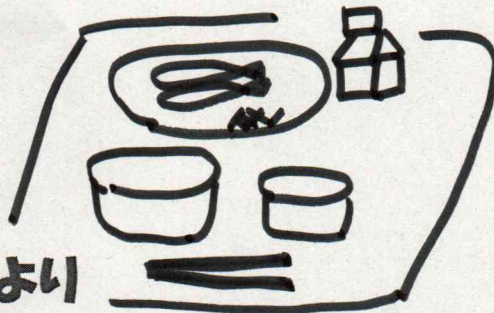
ししゃもの南蛮づけ(大皿)

切り干し大根の煮物(大皿)

具沢山みそ汁(小わん)

牛乳

給食室より



今日の給食には、海藻や小魚など、よく噛んで食べる食材を取り入れています。

噛むことは「食べる力」を育てる大切な習慣です。よく噛むことで、あごや歯が丈夫になり、だ液の働きで消化がよくなります。また、脳への刺激が増え、集中力アップにもつながります。

一口 30 回を目安にすると良いと言われています。食材の形や歯ごたえ、味の変化を感じながら食べてみましょう。

毎日の給食を通して、自分の体をつくる「食べ方」も身につけていきましょう。