

8,9月のお楽しみ給食

9月3日(水)わくわく給食「山城地域の給食室おすすめレシピ」

献立

- ごはん
- 牛乳
- 揚げじゃがいもの
そばろあんかけ
- 豚汁

今日は…『揚げじゃがいものそばろあんかけ』
宇治田原町の給食室おすすめレシピ

揚げたじゃがいものに、肉そばろのあんをからめて
作ります。じゃがいもを揚げることで、味がよくな
ります。ごはんにあう味なので、口中調味をし
ておいしくいただきます。



9月18日(木)かみかみ献立

献立

- 発芽玄米入りごはん
- 牛乳
- かみかみ豚キムチ
- ためき汁



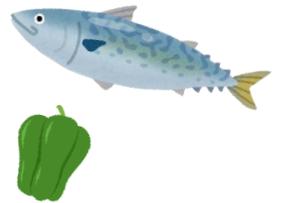
よくかむことの効果

よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

9月25日(木)八幡食育の日

献立

- ごはん ● 牛乳
- 鯖の塩焼き
- ピーマンとちくわの炒め物
- 小松菜のみそ汁



★まごわやさしい★

バランスのよい食事をするために取り入れたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」になります。給食では普段からたくさん取り入れるようにしています。

