

11月7日(金)給食通信

3-6年生



- ・山坂達者飯
- ・きびなごのからあげ
- ・かきたま汁
- ・白菜と油揚げの
かりかりサラダ
- ・牛乳

11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯でしっかりと噛んで食べる習慣をつけると、運動能力や勉強する力がアップするといわれています。山坂達者飯の「やまさかたっしゃ」とは、江戸時代の薩摩藩、今の鹿児島県で、心や体を鍛えるために作られた言葉の1つです。山坂達者飯は、「歯やあごを鍛える」ためのご飯です。大豆やさつまいも、ちりめんじゃこを油でカラッと揚げて、甘辛のたれであえ、ご飯に混ぜました。サラダの油揚げもカリカリに焼いています。よくかむことを意識して食べてみてください。