

6月3日(水)給食通信



- ・山坂達者飯
- ・きびなごのから揚げ
- ・おひたし
- ・なめこ汁
- ・牛乳

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。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。今日のメニューは特に、よくかむことを意識して食べてみてください。