

9 月 13 日 (月)

きいぼしだいこんの
ポンずあえ

むぎいごはん

はがつおの
なんばんづけ

いなかじる

きょうの給食メモ

ハガツオ・・・

カツオと似た魚ですが、口に小さな歯がぎっしりと生えているので、この名が付きました。カツオよりもあっさりしているので、食べやすいと思っていたのですが、食べ慣れない魚のためか、しょう油の強めの味付けのためか、敬遠する児童が見受けられました。塩気の強いおかずの時は、ごはんと一緒に食べるなどの工夫ができるといいですね。

給食では、交互食べ（三角食べ）を推奨しています。交互食べとは、1つの料理をずっと食べ続けるのではなく、少しずついろんな料理を食べ進めていく食べ方をいいます。ごはんとおかずを交互に食べ、口の中で混ぜ合わせることで、噛む回数が増えたり、栄養バランスよく食べ進められたり、体によい効果をもたらす食べ方として、勧めています。