

# 食育ニュース

3月9日（水）

じゃこサラダ

ぎゅうにゅう  
牛乳

ドリンクをまぜましょう。

ソースをかけましょう。

平皿

ぱりぱりチキン

副菜皿

はん  
ご飯

飯椀

コンソメスープ

## よく噛んで食べよう！～歯の健康～



今日は、よく噛んで食べるための「**歯の健康**」献立です。

ぱりぱりチキンは、パン粉ではなく、コーンフレークをまぶし、**食感**が出るよう調理されています。また、サラダのじゃこも、ローストして、**噛み応え**が出るよう作られています。よく噛んで食べると、**食材**を味わうことで**味覚が発達**し、**脳が刺激**され、**あごや歯が丈夫**になり、**肥満予防**にもなります。日頃からよく噛んで食べましょう。

### 給食室の様子



コーンフレークがはがれ落ちないように上手に揚げるのが、調理員さんの技です！

