

今日の給食

9月9日 水曜日

## 肉みそかけうどん 梨のケーキ 牛乳

ぶたにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、たまねぎが入って栄養たっぷりの肉みそをうどんにかけました。季節の果物梨を使った梨ケーキのデザート付きです。

食事をとるときは、しっかりよく噛んで食べましょう。急いで食べると食べ物を喉に詰まらせてしまうこともあり危険です。よく噛んで食べると、唾液がでて胃腸もよく働いて消化が良くなります。

今日は歯科検診がありましたが、よく噛んで食べることは健康に良いことなので、これからも歯を大切にしていきましょう。



梨のケーキ

肉みそかけうどん  
(うどん 220g)  
(肉みそ 170g おたまに軽く1杯)

牛乳

◎9月の給食目標◎  
「残さず食べよう」

**給食の前と後には、手をしっかり洗いましょう。**

※飲み終わった牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれている面の左側から接着面にそって開くと、それほど力を入れずにきれいな長方形に開くことができます。