おいしい通信11月

9月の給食に登場しました

輪之内中学校　健康委員会

歯ッピーこんだて



輪之内中学校健康委員会のみなさんが口や歯が健康になるこんだてを考え、実際に給食に登場しました。

<9月14日（月）>
健康委員会2年生



タコやこんにゃくなどたくさんかむことが意識できる食材を取り入れました。





たこのから揚げを飲み込むまでに30回以上かみました。その間、どんどん味がしてきておいしくなっていくのがわかりました。

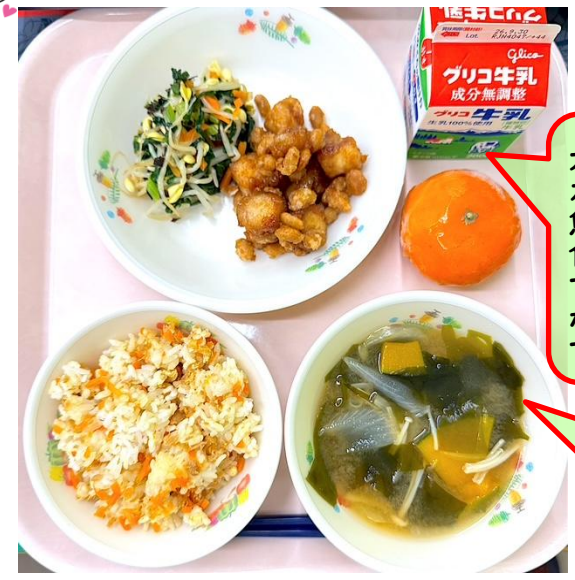
こんにゃくのおかか煮は給食によく出るけど、今日は特にかむことを意識して食べてみました。ちょっとあごがつかれました。

<9月18日（金）>
健康委員会1年生



白身魚をから揚げにすることでよくかんで食べることができます。みんなの健康を考えて、にんじんがおいしく食べられるごはんを考えました。







にんじんごはんを楽しみにしてくれている人がたくさんいました。

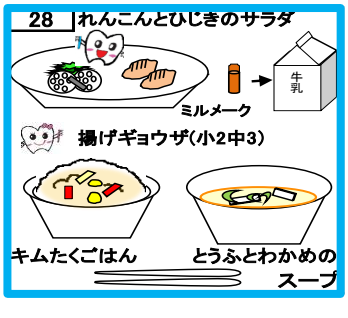
大豆がカリカリしてて魚と一緒に食べることでたくさんかむことができました。

磯和えの野菜がシャキシャキしてて、意外にたくさんかむんだなと思った。

<9月28日（月）>
健康委員会3年生



みんなが大好きなキムたくご飯にカリッと揚げたギョウザやれんこんのサラダ、牛乳がおいしく飲めるようミルメークも組み合わせました。







キムチとたくあんを豚肉と一緒に炒めた具をまぜたキムたくごはんは、輪之内町の給食で大人気です。

久しぶり？初めて？のミルメーク！牛乳をさらにおいしくという健康委員3年生の気持ちです。

れんこんがシャキシャキしてていっぱいかんだ。

キムたくごはん、おいしすぎていっぱいかんで味わった！！ギョウザもカリカリで最高！