

# ★ 給食ブログ ★



2025年12月4日(木)

## きょうのこんだて

- ごはん
- 牛乳
- ポークカレー
- ごぼうサラダ
- プチりんごゼリー



### <給食ニュース>



今日の給食は、「ごぼうサラダ」でした。ごぼうは、種類にもよりますが、主にちょうど今頃、秋から冬にかけてが旬です。食物繊維がたっぷり含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。積極的に食べたいですね。

また、かみごたえもあるので、よくかんでおいしく食べてほしいなども思います。ちなみに今日は、カレーとの組み合わせでしたが、カレーは食べやすい上にみんなが好きな料理なので、いつもより食べ終わるのが早い傾向にあります。よくかんで食べてくれているかな?と、ちょっと心配なときもあります。今日はごぼうサラダがあったので、いつもよりよくかんでくれていたらいいなと思います。(でもやっぱりあつという間に完食していた人がいっぱいいました!カレーの人気はすさまじいです!)