



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- さばのあられ揚げ
- ビーフンソテー
- 豆腐のみそ汁

さばのあられ揚げは、さばに小さなあられをまぶして揚げています。ぽりぽりと食感が楽しい料理です。かみごたえがあるので、一口ずつ、30回よくかんで食べてください。頭の中でかむ回数を数えてみましょう。