

今日の給食

令和6年6月11日



今日の献立

(年中児のプレートです。)

ごはん、厚揚げと野菜の中華煮、鉄マンナムル、ココア豆

(牛乳は毎日です。)

今日はみなさんによくかんで食べることの大切さについて知ってもらいたいと思います。

ではクイズです。1口で何回かむと良いとされているでしょうか？

①1回 ②10回 ③30回

…正解は③の30回です。

よくかんで食べると体にとってもよい効果があります。だ液の働きにより虫歯を予防したり、脳への血液の流れがよくなり、記憶力や集中力が高まったりします。また、脳の満腹中枢（まんぷくちゅうすう）を刺激（しげき）して食べすぎを防ぐ効果もあります。30回はかめなくても、いつもより5回多くかめるように気を付けてみましょう。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をしていただきましょう。

(水組さんが宮小6年生が昨年度つくった米を研いで、園で収穫したえんどう豆と合わせ、塩も6人で入れて、炊飯器のスイッチも6人で押しました。きっとおいしく炊けるね！)

