

今日の給食&ちょこっとニュース

令和6年6月24日



今日の献立

(年中児のプレートです。)

ごはん、豚肉のレモン風味焼き、ポテトサラダ、コンソメスープ

(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、さっそくクイズです。

よくかんで食べるとどのような効果があるでしょうか？

①脳の働きが活発になる ②食べすぎを防ぐ ③虫歯を予防する

…正解は①②③すべてです。

よくかんで食べると体にとってもよい効果があります。よくかむことによって、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）を刺激して食べすぎを防ぐ効果もあります。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よくかんでいただきます。

(人権教室：道林先生の腹話術「友達のいいところを見つけよう!」、スライム作り!)

