

# 今日の給食ニュース

令和7年6月5日

## 今日のメニュー

ごはん、厚揚げとはくさいの中華煮、鉄マンナムル、ココア豆、牛乳



<年長児のプレートです>

## 今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

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(のう)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。