

★ 給食ブログ ★



2024年 6月 4日 (火)

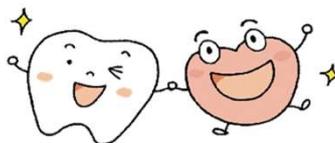


きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- さばの照り焼き
- きんぴらごぼう
- 厚揚げのみそ汁

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食育だよりもぜひご覧ください!



< 給食ニュース >



今日6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることで、いいことがたくさんあります。だ液がよく出て、むし歯を予防することができたり、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けたりしてくれます。また、あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳が活性化します。9年生のクラスで、「よく噛むと受験生にとっていいことが…」と話始めると、「頭がよくなるのか!」と気づいてくれました。ぜひ、よく噛むことを意識してみてくださいね。今日は、こんにゃくやごぼう、枝豆を使った「きんぴらごぼう」が、噛みごたえのある料理でした。今週は、他にも噛みごたえのあるものが登場します。お楽しみに!