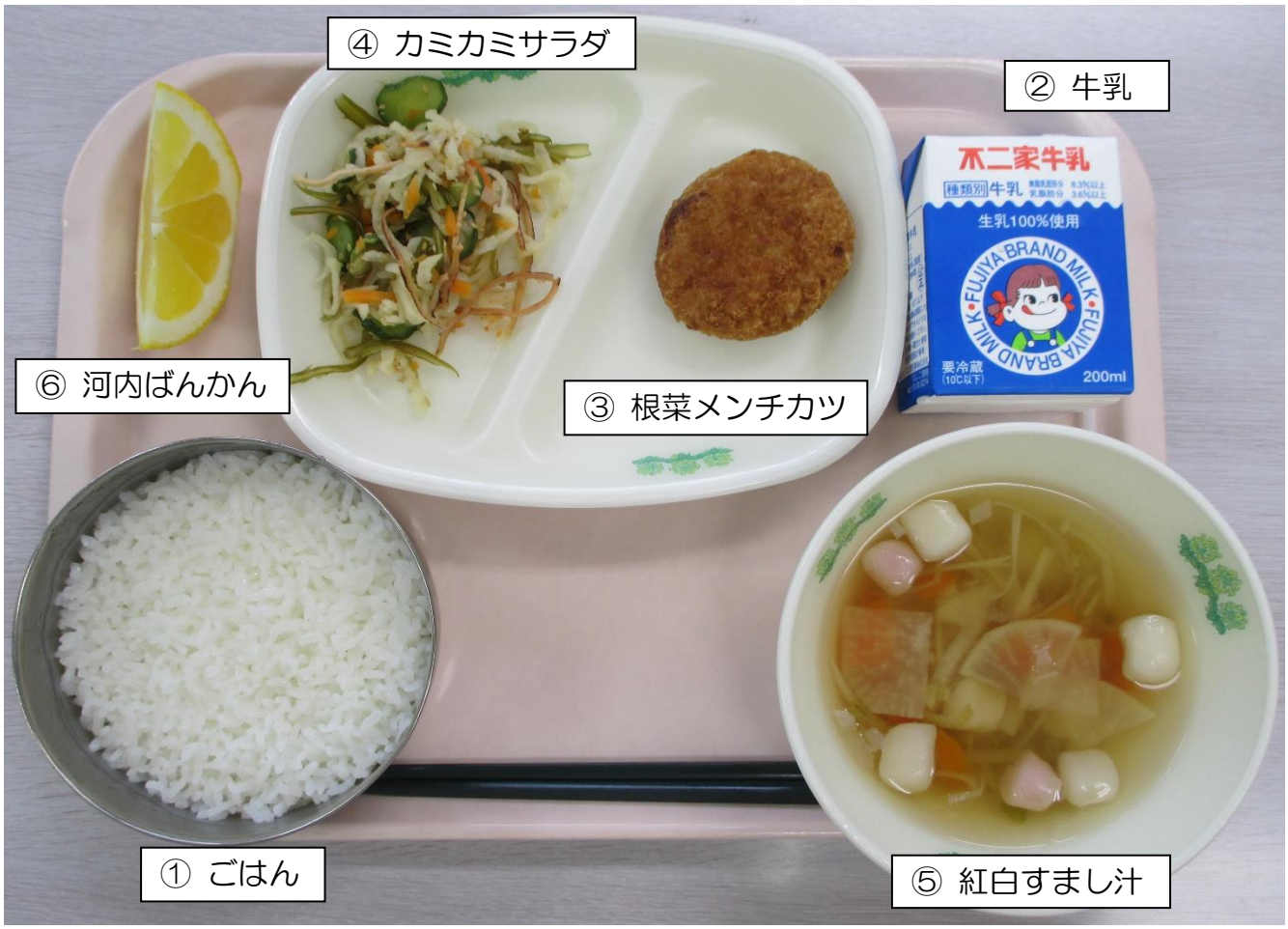
今日の給食　　5 月 19日(金)

「食育の日」はカミカミメニュー



食育の日は「かみかみメニュー」

　毎月１９日は食育の日です。食育の日には「かみかみメニュー」を計画しています。今日は、「根菜メンチカツ」や「カミカミサラダ」です。よくかむと、顔にある「咀嚼筋」という筋肉が発達しますが、この咀嚼筋、実はスポーツをするときにとても重要な働きをします。スポーツでは安定した姿勢やバランス感覚が重要となりますが、咀嚼筋は体のバランスをとる能力と大きく関係しているそうです。

（小学校⇒明日は運動会ですね。よくかんで咀嚼筋を鍛え、運動会で力を発揮しましょう。）

（中学校⇒中総体まであと１か月。よくかんで咀嚼筋を鍛え、練習に励みましょう。）