今日の給食　　8 月24日(木)

「食育の日」かみかみ給食

今日はカミカミメニューの日

今日はカミカミ献立をとりいれました。　副菜のサラダには、寒天とわかめが入っています。海藻はエネルギー量は低いものの、血をつくる鉄や骨を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維などが豊富です。海藻は繊維があるため、よく噛まないと噛みきれません。よく噛むとだ液がでます。だ液は体の中で消化を助ける、歯をきれいにするなどの働きをします。かむことは消化を助けるだけでなく、気持ちを落ち着かせる働きもあります。スポーツ選手がガムをかんでいることがありますが、リラックスしたり集中力をたかめるためだそうですよ！