

今日の給食

4月19日(火)



「食育の日」はカミカミメニュー

毎月19日の「食育の日」には、カミカミメニューを計画しています。今日は、ごぼうがたっぷり入った「カミカミごぼうサラダ」を取り入れました。一口30回を目安に、よくかんで食べてみましょう。すると、あごやほっぺたの筋肉、目の横・耳の上あたりの「こめかみ」が疲れてきませんか？よくかむと、顔のあちこちの筋肉が使われていることに気づきます。よくかむと様々ないい効果がありますが、その中の1つに「言葉の発音」があります。顔の筋肉が発達することで、言葉をはっきり発音できるようになるそうです。また、顔の筋肉が鍛えられ、顔がスッキリしたり、表情が良くなるとも言われています。よく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。

