今日の給食　　6 月 19日(月)

「食育の日」 かみかみ給食

「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「ごぼうチップス」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。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、さまざまな良い効果があります。そのひとつに、あごの関節周囲の血流がよくなり、記憶力が向上し脳の働きが活発になる効果があげられます。顔の筋肉もきたえられ、顔がスッキリして表情が良くなるとも言われています。よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう！