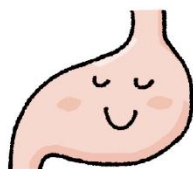




よくかむことの効果



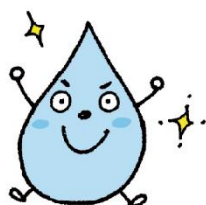
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



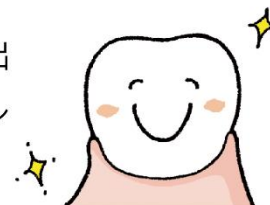
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



<とおかまちメニュー・今年のテーマは…>

みんなに伝えたい！とおかま^{つた}ちの「〇〇」

「とおかまちメニュー」では、十日町市産のコシヒカリをはじめ、十日町市の地場産物や特産品を使った献立を実施しています。今年は、『みんなに伝えたい！とおかま^{つた}ちの「〇〇」』をテーマに献立を実施します。行事や観光スポット、特産品など様々なものを取り上げ、十日町市の魅力を紹介するメニューが給食に登場します。お楽しみに！

6月の給食で使用する十日町市産の食べもの
米、ねぎ、にら、レタス、さといも、こまつな、
ほうれん草、なめこ、えのきたけ

たべものなぞなぞの
答えは…
カカオ！
(かつお節=おかか)

