



よくかむことの効果

よくかむと脳の^{のう}中の^{なか} 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^{のう}血流量が増 え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が^{えき}出 て食べ物^{もの}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^{えき}の働きで、むし 歯^ばを予防します。

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過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



<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)

