

今日の給食（2024.7.17）

< 献立名 >

中華丼 牛乳 チヂミ ごぼうサラダ



噛んで記憶力アップ！

噛むときは、あごの筋肉を動かします。あごの筋肉を動かすたびにまわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなり、脳に酸素がいきやすくなります。そうすると脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がアップします。

給食の時間だけでなく、毎日の食事でも「よく噛むこと」を意識して食べるようにしましょう。