

# 給食紹介

令和 5年 6月 6日(火)

古代米(黒米) 牛乳 小魚&いもけんぴ  
豚の角煮 あえもの 野菜の煮物



炊く前の“黒米”  
精白米に“黒米”を  
混ぜて炊きました。



噛むことの8大効用

《ひみこのはがい~ぜ》

今日は、弥生時代の復元食！！

- 噛むことは・・・
- ① 《ひ》 肥満予防
  - ② 《み》 味覚の発達
  - ③ 《こ》 言葉の発音がはっきりする
  - ④ 《の》 脳の発達
  - ⑤ 《は》 歯の病気予防・むし歯予防
  - ⑥ 《が》 ガン予防
  - ⑦ 《い》 胃腸の働きを活発にする
  - ⑧ 《ぜ》 全力投球

～ 噛むことは良いことがいっぱいです。  
普段の食事でもよく噛んで食べる習慣をつけましょう ～