



6月25日(水) ごはん 牛乳 あじのしおやき きりぼし大根のいために わかめととうふのみそ汁

噛むことの効果のひとつに、記憶力の向上があります。私たちが外部から取り入れる情報は、味覚・臭覚・触覚・聴覚・視覚の5つで、この五感から得られる様々な情報が脳に伝わり、海馬という場所に送られ、記憶として保存されます。「食べる」という行為は、この五感情報を一度に脳に取り込むことができる唯一の方法です。近年の研究では、噛むことによって、脳が活性化することが分かってきていて、記憶力の向上につながると考えられています。

給食では、毎月、かみ応えのある食材を集めた「かみかみ献立」を提供しています。今日も噛むことを意識して食べてみましょう。