

SCHOOL LUNCH LETTER

今日は、ひなまつり献立です！！

～ よく^か噛んで食べましょう ～

今日は、「桃の節句」なので、少し^{はな}華やかなひなまつり献立です。

赤、緑、黄色、ピンク、白など、春らしい色合いの料理を^{そろ}揃えました。

さて、フルーツ白玉には、白玉だんごが入っています。白玉だんご
やミニトマト、ピーナッツ、うずら卵など、**丸い・固い・くっつきやすい**

物は、^{のど}喉に詰まりやすい食材です。よく噛んで食べることで、窒息事故を防げます。また、ふざけて食べたり、友達を驚かせたりしないで食べましょう。

Q:よく^か噛むと記憶力がよくなるって本当ですか？！

A:よく噛むことで、あごの筋肉が働いて
まわりの血管や神経が刺激され、
脳への血流もよくなります。そして、
脳の働きが活発になり、記憶力や
集中力が高まると言われています。

