

Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Main Dish, Beverage, Side Dish, and Ingredient List. Includes sections for 'New Creation' and 'World Cuisine'.

Table showing average monthly energy intake and nutrient levels for various food items like Mynavi, Mynavi, and Mynavi.



よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながる。脳の血流量が増加して脳の動きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

「味」はだ液にとけた味物質が、舌にある味いを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物とが混ざるので、よくかむことは味わうことにつながります。

<そら豆> 旬は4月〜6月。さやが上を向いてなるため、空さやと名付けられました。たんばく質、鉄分、ビタミンB1・B2など栄養豊富な豆です。給食で30日に、塩ゆでにして出します。

<新茶> 国分寺には茶畑と製茶工場があります。5月には、「新茶」ができます。給食で30日に今年収穫されたばかりの新茶を使った「わかめはちま」を出します。