



きゅうしょくだより

2023.9.1.給食室

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風に秋の気配を感じられるようになりました。運動会の練習が始まれば活動量が増え、子どもたちの食欲が増します。早寝早起き、しっかり朝ごはんを食べて、元気に身体を動かせるように生活リズムを整えていきましょう。



9月の誕生会献立紹介



- ・中華おこわ
- ・花シュウマイ
- ・バンサンスー
- ・もずくスープ
- ・梨

おやつ

- ・じゃがたこやき



9月1日は防災の日

防災の日にちなんで防災食を提供します。

- ・アルファ化米
- ・具だくさん豚汁
- ・五目豆煮 ・みかん缶

3日分の非常食・水を備蓄することが望ましいです。



噛むことの大切さ



乳幼児が噛まずに丸のみをしてしまいのに詰まらせてしまう、というニュースが多く見られます。

軟らかいものを食べている家庭が増えてきており、噛む力、噛み切る力が低下している現状があります。噛むことや噛み切ることはのど詰め防止の他にも様々な効果があります。「ひみこのはが いーぜ」という語呂合わせで覚えることができます。

肥満予防

歯の病気予防

全力投球（力いっぱい遊べる）

言葉の発音がはっきり

胃腸快調

ひ み こ の は が い ー ぜ

味覚の発達

脳の発達

がん予防

今後、「噛む噛む献立」を紹介していこうと考えています。
是非家庭で作って、家族みんなで歯を鍛えましょう。

保育園では・・・

給食室では、小松菜などの繊維質な野菜で噛み切る力を鍛えられるように調理をしたり、根菜をくたくたにしすぎず程よい硬さで噛む力を鍛えられるように調理しています。

保育室で、一人一人に合わせて噛みやすいサイズに切っています。

〈噛む噛む献立の例〉

- ・小松菜とツナの無限サラダ
- ・千切り大根のサラダ
- ・根菜きんぴら
- ・筑前煮
- ・根菜カレー

