



給食だより

ひむろこだま保育園 2019.11.1



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。今月の給食は黄色いカボチャ・さつまいもをふんだんに取り入れた献立になっています。また、これから旬を迎える冬野菜は風邪予防・身体をあたためる効果があります。たくさん野菜を食べて風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。



11月の誕生会の献立紹介

給食

- ・ごま塩おにぎり
- ・エビカツ
- ・紫芋のサラダ
- ・キャベツスープ
- ・ブロッコリー
- ・みかん

おやつ

- ・リンゴのヨーグルト

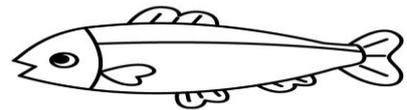


さんまを食べよう！

普段の食生活の中で、魚離れになり、肉中心になりつつあります。魚をまるごと1匹食べる経験も少なくなっているのではないのでしょうか。そこで5歳児を対象に15（金）さんまを1匹食べる経験をします。

ねらい

- ・食べ物の命を知り、感謝の気持ちを持って食べる
- ・魚の仕組みを知り、お箸を使いこなし、きれいに食べることを知る



秋の味覚をかみしめよう！噛むことの大切さ

☆消化を助ける働き

- ・よく噛むことで食べ物が小さくなり、消化を助ける唾液と混ざること胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

☆虫歯予防の働き

- ・よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。

☆太り過ぎを防ぐはたらき

- ・よく噛むことで脳が刺激され満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

☆脳の働きをたかめる

- ・よく噛むことで脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まるほかに、リラックス効果もあります。