

給食だより

令和4年 11月 1日 認定こども園 深江幼稚園 給食室

体調管理につとめましょう

朝晩の冷え込みでなかなか布団からさっと出にくくなりました。こども達も寒そうに登園 R来ます。運動会が終わり、次は誕生会、発表会の練習でこども達も忙しく過ごしています。コロナは落ち着いてきたように感じますが、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になってきました。予防接種ももちろんですが、家庭でも出来る一番の予防は「手洗い・うがい」です。感染に気を付けて元気に過ごしましょう。

11月8日はいい歯の日 良く噛んで食べましょう!

かむことの効果

★肥満予防★

良く噛んでゆっくり食べることで、 適量で満腹感を得る事が出来ます。 食べすぎを防ぐことになり、肥満予 防に繋がります。

★消化吸収を良くする★

食べ物を細かく砕くことで、唾液と 混ざりあい、飲み込むので、胃や腸 での消化吸収が良くなります。



★虫歯を防ぐ★

噛むことで唾液がたくさん分泌されます。 唾液には殺菌効果がある為、口の中を清潔に保ち、口臭や虫歯を防ぐ効果があります。

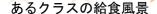
★脳が活性化する★

しっかり噛むと脳の血管や神経が刺 激されて脳の働きが活発になります。

いろいろな食品でかむカアップ

かむ力を育てる為には、発達段階を考慮しつつ、良くかむ必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。

園でもごぼうやひじきを使ったサラダや煮物、小鉢や汁物に海藻やきのこ類をよく使いますが、その時には「口にいっぱい入れないで」 つて こう よく噛んで」などの声かけをして、咀嚼を促し などの声かけをして、



食物アレルギーのあるお友達が負荷試験を受け、少しずつ食べられる物が増えて来て 現在、ほとんど皆と同じ給食を食べられるようになりました。解除になった日、心配で一緒に給食を 食べましたが、とても嬉しそうに「美味しい!」と何度も言っていました。周りのお友達も同じように 嬉しそうにしていて、こども達優しいなぁと温かい気持ちになりました♪

11月16日はうさぎ組のクラスクッキングです。園のさつま芋を使ったおやつ作りを予定しています。