給食だより

令和7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。ついこの前まで半袖で過ごしていたのが嘘のようです。運動会が終わり、次は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。

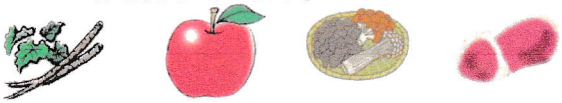
★虫歯を防ぐ★
噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には殺菌効果がある為、口の中を清潔に保ち、口臭や虫歯を防ぐ効果があります。

★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。

★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力アップ

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」「お口の中が無くなってから次を入れて」「お口の奥の歯でよく噛んで」などの声かけをして、咀嚼を促しています。



あるクラスの給食風景
（きりん組編）
10月に就学前検診があり、もうすぐで一年生になるんだなと感じています。
お箸や食器の持ち方、座る姿勢、黙食、バランスよく食べる方法、列に並んでの配食など学校で困らないように、給食の時間に出来る準備を一緒に頑張っています。

11月27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。