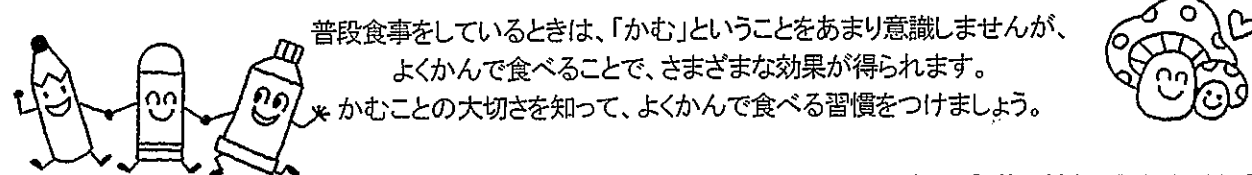


給食だより

2017年11月
五十川保育園



秋晴れのさわやかな日が続きますが、朝晩は冷え込み、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。寒さも日に日に増すこれからは、風邪をひきやすくなってきます。「風邪は万病のもと」と言われる様に、他の病気にもなりやすいので、十分な注意が必要です。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べることが大切です。旬の野菜と言えば、「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。



脳を活性化させる!

あごを動かす筋肉を使うことで、脳への血流量が増え、脳の働きを活性化させます。

永久歯の歯並びがきれいになる!

細いあごでは、永久歯が並ぶスペースが不足し、デコボコな歯並びになりがちです。かむことは、あごの発達を促します。

食べ過ぎが予防できる!

よくかんでゆっくり食事をとれば、かむことで満足感が得られます。満腹になることで、余計な量を食わずにすみます。

虫歯が予防できる!

よくかむことで、たくさんのだ液が分泌されます。このだ液が、虫歯菌が出す酸をうすめてくれます。

食べ物のおいしさがわかる!

味覚が発達し、歯ごたえや味が敏感にわかるようになります。

子どものかむ力にあわせて、かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣を身につけましょう!
食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	⊕ キウイフルーツ	
2	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・里芋・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋のうま煮・玉葱の味噌汁	⊕ みかん	
4	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：二色うどん・バナナ	⊕ ウエハース	
6	月	初期：おかゆ・白菜・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 春雨と野菜の煮物・トマトスープ	⊕ 林檎	
7	火	初期：おかゆ・豆腐・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・コーンスープ	⊕ バナナ	
8	水	初期：おかゆ・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 大根の煮物・わかめの清汁	⊕ みかん	
9	木	初期：おかゆ・さつまいも・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきと野菜の煮物・さつまいもの味噌汁	⊕ 桃缶	
10	金	初期：おかゆ・豆腐・さつまいも・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいもの和え物・豆腐の清汁	⊕ せんべい	
25	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	⊕ 林檎	
13	月	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・オニオンスープ	⊕ チーズ	
14	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭の野菜和え・野菜スープ	⊕ バナナ	
17	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・ピーマン・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・わかめの味噌汁	⊕ パイン缶	
21日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック・マッシュポテト・オニオンスープ			※10日は特別メニューになります。	
※初期は毎日ペースト状になります。			⊕牛乳	