

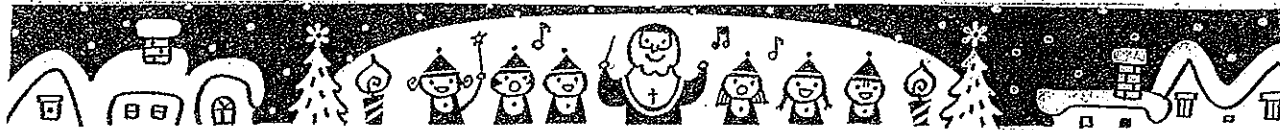


# 給食だより

2018年12月  
五十川保育園



12月に入り、一段と寒さが身にしみる頃となりました。さて、今年も残り一ヶ月となり、年末の大掃除で忙しくなる頃ではないでしょうか。病気や風邪などをひかず元気にお正月を迎えられるように日頃から、うがいや手洗いをしっかり行いましょう。又、この季節は、身体を温めてくれる根菜類（ごぼう・人参・白菜・かぶ等）を摂って体調を整え、身体の抵抗力を高めてくれるビタミンC（苺・ほうれん草・みかん・白菜・キャベツ）も沢山摂取しましょう。



## よくかんで食べよう!

「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)が(い)ーぜ」という言葉を聞いたことがありますか?

これは、よくかんで食べることの効能を説明した標語です。

古代米は硬く、弥生時代の人の食事は噛む回数が現代人の6倍だったといわれています。女王・卑弥呼も、しっかりかんで食べていたのではという考えからこの標語が作られました。時代が進むにつれて食べるものが軟らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、かまない要因は様々ありますが、よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。



ひ	<b>肥満予防</b> 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します		は	<b>歯の病気予防</b> 唾液が分泌され、口の中をきれいにします	
み	<b>味覚の発達</b> よく噛んで食べることで、味や食感が楽しめます		が	<b>がんの予防</b> 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれています	
こ	<b>言葉の発音がはっきり</b> 口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになります		い	<b>胃腸快調</b> 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります	
の	<b>脳の発達</b> 脳細胞の働きが活発になり、子どもの知育に役立ちます		ぜ	<b>全力投球</b> 力を入れたいとき歯を食いしばることで力が湧きます	

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
1	15	土	そうめんちり バナナ 野菜ジュース	④ ミレービスケット	④ 桃缶	
3	17	月	麦御飯 ビーフストロガノフ 蓮根のサラダ	④	④ ウエハース	④ 桃缶
4	25	火	麦御飯 清汁 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	④	④ チーズ	④ 海老まるせん
5	19	水	麦御飯 おでん 塩昆布炒め	④	④ バナナ	④ ゼリー
6	20	木	麦御飯 卵スープ 鮭のチャンチャン焼き 胡瓜と大根のカレーマリネ	④	④ みかん	④ うの花クッキー
7	21	金	7日 ロールパン ゆでブロッコリー チキンカツ 南瓜スープ 21日 カレーライス バナナ	④ 7日 きな粉ブルー マフィン	④ 21日 中華蒸しパン	④ 野菜せんべい みかん
8	22	土	スパゲティ・カレーソース バナナ 林檎ジュース	④ ④ 畑のクラッカー	④ ④ ブランクッキー	
10		月	麦御飯 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすの胡麻和え	④ 飲むヨーグルト 野菜サンド	④ 林檎	④ 野菜スティック
11	18	火	麦御飯 清汁 サラダ菜 かじきまぐろの変わり揚げ 豚肉と山芋の中華風煮物	④ 11日 ツイストドーナツ 18日 きょうだいかん	④ バイン缶	④ バナナ
12	26	水	ぶどうパン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー	④ 林檎とさつま芋の甘煮	④ 桃缶	④ あずきクラッカー
13	27	木	きのこことベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ レタス クリームコーンのスープ	④ みかん 海藻せんべい	④ キウイフルーツ	④ バイン缶
14	28	金	14日 麦御飯 南瓜の味噌汁 すきやき かぶのサラダ 28日 麦御飯 チキンカツ トマト 味噌汁	14日 ④ ④ フルーツゼリー 28日 ④ ④ ビスケット	④ バナナ	④ 源氏パイ
行事 25日 誕生会						④ スキムミルク
昼食 シーチキン御飯 ローストチキン レタス レモン酢和え 白菜とベーコンのスープ ーロゼリー						④ 豆乳 ④ 牛乳
3時 ぶどうジュース オレンジのケーキ						