

11 月給食室だより

令和8年11月1日 柳辻こども園

朝夕の空気がひんやりとし秋の訪れを感じます。日中との気温差があるため体調を崩しやすいこの時期、しっかり食べて、たっぷり休んで元気な体づくりを目指しましょう。



かむって楽しい、おいしい発見！



先月のおたよりでも少し触れましたが、園の給食やおやつでは子どもたちの「食べてみたい」や「いろいろなものを食べられるようになってほしい」という思いを大切にしています。今月はそれに加えて「よくかむこと」についてです。

食べものをよく噛むと味や香りを感じるだけでなく、食べものを細かくして消化を助けたり、あごの発達をうながしたりと、体にとってうれしいことがたくさんあります。

またかむことで食べものの形や食感などにも気づき、食べる楽しさが広がります。

かむといいこと、どんなこと？

① 味や香りをしっかり感じられる。

かむことで食べものの本来の味や香りが広がります。



② 消化を助ける。

食べ物を細かくし、胃腸での消化を助けてくれます。

③ あごや歯を丈夫にする。

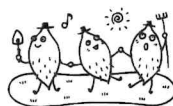
あごの発達をうながし、歯並びにもよい影響があります。



④ 満腹感を感じやすくなる。

ゆっくり食べることで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

11 月、給食ではこんな食材を取り入れています



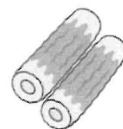
さつまいも



きのこ



にんじん



ちくわ



さけ

幼児はかみごたえのある食材、乳児はかむ回数が増えるメニューや食材を考えています。

ご家庭でできる！かむ力アップの工夫

◆食材を少し大きめにきってみる。

◆いろいろな食感の食材を取り入れる（やわらかい、かたい、シャキシャキなど）

◆「どんな味がするかな」「何回かんだら味が変わるかな」など親子で楽しみながら食べる。

よくかんで食べることはからだどころにうれしいことがいっぱいです。たくさんかんでおいしく食べて元気に過ごしましょう。

