



令和3年11月1日
 梨の花保育園
 梨の花レインボールーム
 市川梨の花保育園
 給食だより

肌寒い日が増え、冬が近くまで来ていることを感じます。これからの時期は温かい料理や冬野菜の美味しい季節です。給食でも身体の温まるメニューを取り入れていきたいと思えます。身体を温めることを意識し、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

11月8日は「いい歯」の日です

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう「2080運動」の一環として日本歯科医師会によって制定されました。

最近はやわらかく口当たりが良い食べ物が増え、昔と比べて噛む回数が減っていると言われていいます。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

よく噛むとイイコトがこんなにいっぱい！

- たくさん唾液が出て食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にします
- 脳に酸素や栄養が届きやすくなります
- 満腹感が得られ食べすぎを防ぎ、肥満の予防につながります
- あごの筋肉を発達させ、歯並びが良くなり虫歯予防になります
- 食べ物の味が良くわかり、より美味しく感じるようになります。



1口30回以上を目安にたくさん噛むように心掛けましょう。
 噛む練習には「するめ」「いりこ」「かみかみ昆布」などがおすすめです。
 「するめ」は噛むのが苦手な子ども達も大好きです。
 ご家庭でもおやつ代わりにぜひ試してみてください。

今月の食育活動

給食目標

園全体「食器の扱いについて」

給食ではたくさんの種類のお皿を使っています。

食器を大切に扱う理由、どのように扱えば割れないかをわかりやすく説明します。

11月 4日（木） さつまいもご飯（掘りたてのさつまいもで作ります）

11月 18日（木） お誕生日メニュー

11月 29日（月） ご当地メニュー（北海道）

給食は豚丼・コーンスープ。おやつはみんな大好きコロッケを作ります！！





食育だより



梨の花保育園
栄養士 小林由季

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。冬に近づくとお肌やのどが乾燥しやすくなります。寒い季節でもしっかり水分補給をこまめに取り、ぷるぷるのお肌を目指しましょう。

必要な水分量の目安

乳児：150ml/kg/日
 幼児：100ml/kg/日
 学童：80ml/kg/日
 成人：50ml/kg/日

計算式

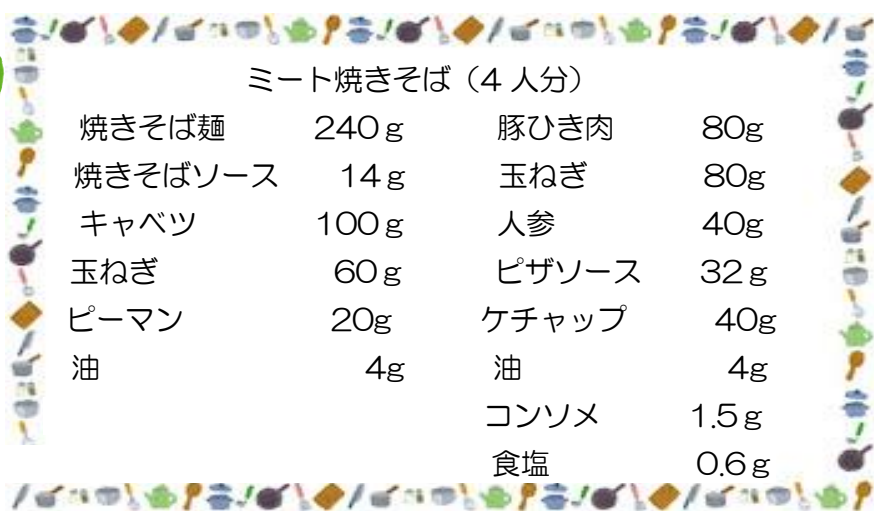
ex) 20 kg(体重)×100ml(必要な水分量)=2000ml

つまり、1日に約2Lの水分補給が必要です。
 毎日の食事で約半分の量を摂取出来ているので、残り1Lを飲められたらクリア！



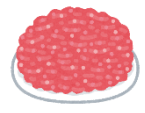



子どもは汗もかきやすく大人よりも水分が出ていきやすいため、大人より水分が必要になります。ぜひ計算してみて1日に必要な水分量を摂取出来ているのか確かめてみてください。

10月のご当地メニューの「ミート焼きそば」ととても好評でした。



ミート焼きそば (4人分)			
焼きそば麺	240g	豚ひき肉	80g
焼きそばソース	14g	玉ねぎ	80g
キャベツ	100g	人参	40g
玉ねぎ	60g	ピザソース	32g
ピーマン	20g	ケチャップ	40g
油	4g	油	4g
		コンソメ	1.5g
		食塩	0.6g

梨の花保育園の公式Instagramにも投稿させていただきました。ご覧いただけただでしょうか。見た目はソース焼きそばの上にトマトのミートソースがかかっている、ミートソースはパスタの方が合うのではないのかと思うかもしれませんが、とても美味しく食べられました。作り方も簡単なのでぜひご家庭で試していただきたいメニューです。

公式Instagramはこれからも食育のこと、給食室からの様子など投稿していく予定です。お楽しみに！！