



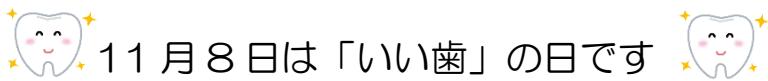
令和6年11月1日

梨の花保育園

# ランチルーム



肌寒い日が増え、冬が近くまで来ていることを感じます。これからは温かい料理や冬野菜の美味しい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきたいと思います。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。



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。最近は柔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ます。生涯自分の歯で元気に過ごせるように、子供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！

## よく噛むと良いことがこんなにいっぱい！

- ✧ 沢山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・口臭予防になります
- ✧ 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
- ✧ 唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が働き、がん予防につながります

一口30回以上を目安に沢山噛むことを心がけましょう。

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。ご家庭でもおやつ代わりに是非試してみて下さい。



11月24日は「いい日本食の日」にかけて和食の日と制定されました。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふんだんに配膳をすることが好ましいとされています。これからも和食の美味しさを給食を通して伝えていきたいと思います。



### 給食目標

園全体 収穫祭を成功させよう。

- ◇11月15日(金) 食育イベント(以上児) 自分だけのお弁当をちくろう
- ◇11月20日(火) 食材カットショー(以上児)

未満児食材観察(かぼちゃ)

- ◇11月25日(月) そう組 クッキング(どら焼き作り)
- ◇11月27日(水) 収穫祭
- ◇11月29日(金) お誕生日メニュー



11月11日(月) 給食提供はありません。お手数おかけしますがお弁当の用意をお願いします。



# 食育だより



## ～食育イベント～



10月4日、食育イベントでこうま、きりん、そう組さんと一緒に「グミ作り」をしました！給食室で「お砂糖、ゼラチン、ジュース」を加熱し、「ぶどう、オレンジ、りんご、カルピス」の4種類から好きな味を選んでくまさんの型に自分で流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めたら完成✨みんなこぼさないように上手に入れられていきました！作ったグミはお給食の時間に食べました。可愛いクマのグミでみんな嬉しいそうに食べていました❤️



## ～クッキング～



そう組さんのクッキングは「スイートポテト作り」です。

今回初めて、「計り」を使って材料を計る作業をしました！

給食室であらかじめ加熱したさつまいもを「マッシャー」を使って潰して、「お砂糖、牛乳、マーガリン」を計って、混ぜて自分の好きな形に作って給食室で焼いたら完成です。

計るのは少し難しそうでしたがグループの子と協力してみんな上手に作っていました✨

頑張って作ったのでみんな「おいしい！」と笑顔いっぱいでした！

