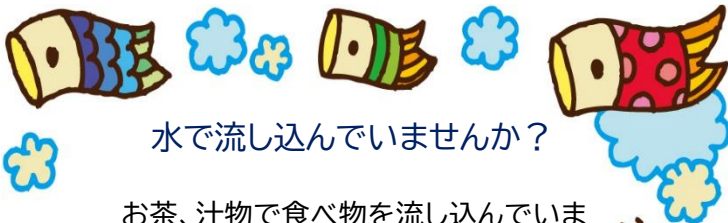


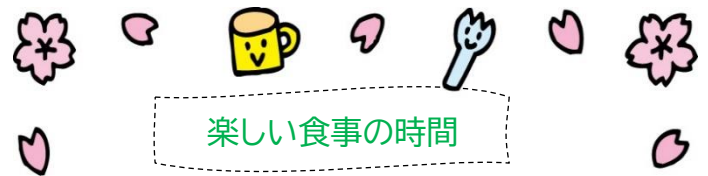
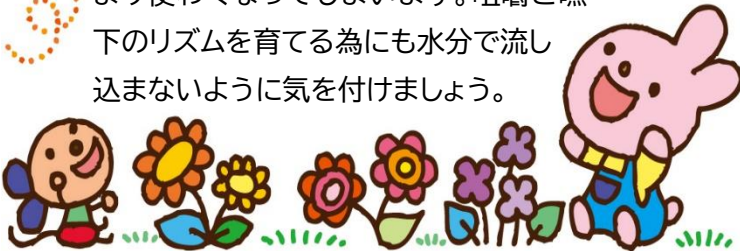


5月になると緑色の鮮やかな野菜が出回ります。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物をなるべく多く取り入れ、おいしいものをおいしい時期に食べるようにしていきたいと思えます。今月はグリーンピース、ごぼう、じゃがいも、たけのこ、そらまめです。



水で流し込んでいませんか？

お茶、汁物で食べ物を流し込んでいませんか。食べ物を口の中に入れて咀嚼し唾液で飲み込みやすい塊を作り舌を使いながら喉の奥に移動させて飲み込むので、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまいます。咀嚼と嚥下のリズムを育てる為にも水分で流し込まないように気を付けましょう。



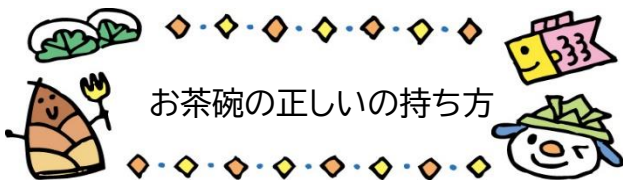
楽しい食事の時間

新しいクラス、新しい環境に慣れ、給食もお友達や先生と食べる楽しみを感じながら、苦手な食材を少しでも食べる事が出来るように楽しい食事の時間を過ごしたいとおもいます。

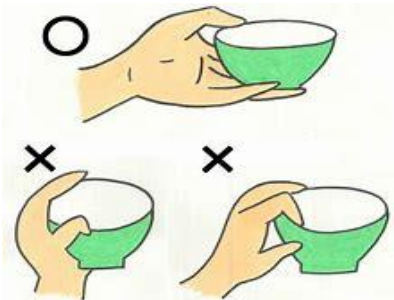


朝ごはんは栄養補給ゼリーでも大丈夫？

しっかりよく噛むことで、脳が目覚めて活発になります。体からしっかり目覚めるためにも噛むことのできるメニューがおすすめです。朝食の準備が出来なかった朝は、噛みごたえのあるシリアルに乳製品をプラスするなどおすすめです。



お茶碗の正しい持ち方



毎日の食事でマナーは身に付きます。家族で食卓を囲んだ時、子供達の正しい茶碗の持ち方を確認しましょう。

