



11月 給食だより

うずも保育園

令和4年10月30日

肌寒い日が増えてきましたが、子どもたちは毎日元気にあいさつをしてくれます。「ハンバーグ美味しかったあ」「ほうれん草たべたよ」「スープの野菜おかわりしたよ」「サラダいっぱいたべたよ」など給食のお話してくれます。4月は野菜の苦手だった子も野菜をだんだんと少しずつ食べる量も増えてきました。

食事中ヒヤッとした経験はありませんか。乳幼児は咀嚼や飲み込みがまだ未熟です。噛む力も弱いため、噛んでも噛み切れずにそのまま飲みこんでしまう場合があるので注意が必要です。

*事故を防ぐために…

- ① 食べる事に集中する
- ② おしゃべりに夢中になりすぎない
- ③ 食べ物を口にいったまましゃべらない
- ④ よく噛んで食べるように声掛けする
- ⑤ 姿勢をよくする

<注意が必要な食材>

団子、もち、いも、パン、ぶどう、チーズ、バナナ、プチトマト、肉、わかめ、りんごなど



これらの食材は、噛む練習をしていくことで上手に食べられるようになる食材です。それまでは小さく切るなどして気をつけて食べましょう。また一緒に食べる大人が声をかけたりしながら、もぐもぐとよく噛むことの見本も見せてあげましょう。

11月8日 いい歯の日



よく噛んで食べることは、体にとってたくさん良い効果があります。よく噛むことであごや歯茎が丈夫になり、また唾液の分泌もよくなり消化をよくしてくれたり、虫歯の予防にもつながります。

現代の食生活は柔らかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。肉や野菜、生のフルーツなどを料理に加えて自然に噛む回数が増えるように工夫しましょう。

*忙しい時は大好きな汁物などにわかめやいも、根菜を入れて噛み応えのあるメニューを1品は入れてあげるとよいですね。

ひきわり納豆の栄養

ひきわり納豆は大豆を細かく割り、皮を取り除いてから発酵させて作ります。粒が細かいので子供にも食べやすく、野菜などと和えてもとても美味しいので子供たちも大好きです。また、豆を細かくしたことで、納豆菌が付着する面積が増えるために、発酵過程で生産される『ビタミンK』が他の納豆に比べて多く含まれています。ビタミンKは骨の形成を促進してくれる大切な栄養素です。

