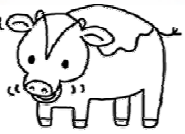
給食だより

令和元年 11月号

社会福祉法人　雅福祉会
みやび認定こども園

秋も深まり、朝夕は少し冷え、冬に向けて肌寒い季節となりました。風邪を引かないよう体調に気を付けて過ごしましょう。
11月８日はゴロ合わせで「いい歯の日」です。こどもたちに噛む大切さと噛む力を身に付けて欲しいという思いで、毎月カミカミ献立を実施しています。丈夫な歯になるよう日頃の食事からよく噛んで食べましょう！
　また、11月23日は勤労感謝の日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされており、働くすべての人に感謝する日です。食事のするときの挨拶「いただきます」は、肉・魚・野菜、生きていたもののいのちをいただくことに感謝し、それを育ててくれた生産者、料理してくれた人など食に携わる人に感謝する気持ちを表す言葉です。
あらためてこの言葉の意味を親子で確認し、「いただきます」を心を込めて言えるといいですね。

咀しゃくの大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？　噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

❶ 肥満予防
❷ 集中力・記憶力アップ
❸ むし歯予防
❹ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

カミカミ献立とは!?

★毎月「カミカミ献立」といって、魚(ワカサギやキビナゴ)やお肉、野菜(ゴボウ等の根菜類)といった歯ごたえが良い食材やよく噛んで欲しい食材を使用して献立を提供しています。１口30回噛むことを目標に意識して噛んでみましょう！

【ひみこのはがいーぜ】

ひ …肥満防止、よく噛むことで満腹中枢が刺激されます
み …味覚の発達、よく噛むことで味わって食べることができる
こ …言葉の発音がはっきりする、口のまわりの筋肉が発達します
の …脳の発達、よく噛むことで脳神経も刺激されます
は …歯の病気予防、唾液がたくさん出ると虫歯が予防されます
が …がんの予防、唾液がたくさん出ることで免疫もUP
い …胃腸の動きをよくする、よく噛むことで消化酵素もたくさん出て、消化にも良い
ぜ …全力投球、よく噛むことであごが発達し、踏ん張る力がつきます

好き嫌いへの対応について

９～11ヶ月ごろになると赤ちゃんにも味の好みが出てきます。特に食べ慣れていない食材や、食べ物の形や食感によっても食べてくれないことがあります。調理法や、味付けを好きな物へ変えてみたり、少しづつ与えたり、工夫して試してみましょう！園でも、味付けを変えたり、細かく刻んだり工夫しています。

★11月24日は(**いい日本食の日**)です。
本園では11月22日に和食献立を提供します。
日本食は米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成で世界中からも健康食として注目されています。「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となると良いですね。