



給食だより

2025年11月
五色橋保育室

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。寒くなるこれからの季節は体を温める作用を持つ、冬野菜、特に根菜類がおすすめです。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザのウイルスも活発化しやすい時期なので、たくさん食べ、十分な睡眠を取って寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。



よくかんで食べよう ～ひみこのはがーぜ～



弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はいい歯や歯茎をしていたという想定から、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

よく噛むことで、たくさんの良いことがあるので、毎回の食事で意識していくようにしましょう。

よく噛むことの8大効用

11月8日は
いい歯の日



噛む回数を増やすために

- ①食材を大きめに切る
- ②汁物や飲み物で流し込まない
- ③噛み応えのある食べ物を食べる



だ液の働き

よく噛むことで唾液腺が刺激され、だ液がたくさん出ます。だ液にも体にいい働きがたくさんあります。



- ★噛み応えのある食べ物
- ・かたいもの
 - ・繊維質が多いもの
 - ・よく噛まないと食べられない物

- ★噛み応えのない食べ物
- ・柔らかいもの
 - ・加工度が高いもの

☆誕生日会メニュー☆

＜給食＞

- ☆俵型おにぎり
- ☆ぶりの照焼
- ☆南瓜茶巾
- ☆きやべつの磯辺和え
- ☆小松菜としめじのみそ汁
- ☆りんご

＜おやつ＞

- ☆ブルーベリードーナツ

