給食だより

２０２６年１１月

五色橋保育室

秋も深まり、少しずつ冬の気配を感じる頃となりました。寒くなってくると、温かい料理や旬の食材がますますおいしく感じられますね。今月はれんこんやごぼう、きのこなど、しっかり噛んで味わいたい食材もたくさんあります。給食では、さまざまな食材や食感を楽しく食べられるようにしていきます。

「もぐもぐ、おいしい！」よく噛んで食べよう♪

11月8日は「いい歯」の日です。
「よく噛んで食べよう」と言われるのはどうしてでしょう？
食べ物をよく噛むと、食べ物が細かくなって飲み込みやすくなるだけでなく、だ液がたくさん出たり、口の周りやあごを動かすことにもつながります。また、食べ物の味や食感をゆっくり味わうこともできます。

「よく噛む」というと、硬いものを食べるイメージがありますが、実は食材の種類や切り方、調理方法によっても噛む回数は変わります。

れんこん、ごぼう、きのこ、切干大根など、自然と「もぐもぐ」する食材を取り入れてみるのもオススメです♪

おうちで出来る「かみかみ習慣」

「ちゃんと噛んで！」と声をかけるだけではなく、「シャキシャキするね」「どんな味がする？」「よく噛むと甘くなるね」など、食べ物の味や食感を一緒に楽しんでみてください。一口ずつゆっくり味わいながら、楽しく食べることが「よく噛む」ことに繋がります。

ご家庭でも、ぜひ親子で「もぐもぐ、おいしい！」を楽しんでみてください。



☆10月誕生日会メニュー☆

≪給食≫
☆にんじんご飯
☆ぶりの照焼
☆人参と大根の甘煮
☆ほうれん草ときゃべつの磯辺和え
☆具だくさん汁
☆りんご

≪おやつ≫
☆スイートポテト



10月は【おいもさんがね・・】から「スイートポテト」を提供しました。

11月の誕生日会の絵本は【おとうふ】です。お楽しみに！