



月号 給食だより



あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。じめじめとした気候で、食欲が落ちてしまいがちです。そんな時こそ食事をよく噛んで効率よく栄養素を摂取していく必要があります。

今月は保育参観と同日に0、1歳児給食試食会を行います。ぜひ参加し、お召し上がりいただきたいと思えます。

0、1歳児給食試食会について

各年齢の保育参観に合わせて、年に1回給食試食会を実施しています。今月は、16日土曜日に0歳児クラス、23日土曜日に1歳児クラスの給食試食会を行います。

- 0歳児クラスは、離乳食の試食となります。離乳食の基本は、食材そのものの味を味わうことであり、とても薄味です。食べやすい大きさ、硬さなど工夫も必要です。保育者の他に栄養士への相談や保護者の方々との交流や意見交換も良い機会になると期待しています。
- 1歳児クラスは、お子さまと一緒に食事を保護者の方に召し上がっていただきます。園の汁物は、煮干し出汁です。塩分を抑えながらも出汁のうま味がより一層食材の味を引き立てます。ご参考にいただければと思います。



噛んで食べれば良いことがたくさん！！

- ① 食べ過ぎを防ぐ
大脳に「お腹いっぱいだよ」信号が届き、食べ過ぎを防げます。
- ② 消化に良い
お口の中の唾液がたくさん出て、消化を助けてくれます。
- ③ 大脳が活発になる
大脳の血流が良くなり、頭がよく働いてくれます。
- ④ 歯・口が元気に
よく出た唾液は食べ物を洗い流しお口の中をきれいにしてくれます。
- ⑤ 味覚が豊かになる
唾液と食材がよく混ざると、味を感じやすくなります。
- ⑥ 言葉の発音をはっきりし表情も豊かに
噛む動作は表情筋が鍛えられ、発音をはっきりします。

