



園だより



2020.10.30
黒肥地保育園

朝晩の冷えや木々の葉の移り変わりをみると、秋の深まりを感じます。

今月は、秋の製作をしたり、散歩に出掛けたりと、沢山自然に触れて秋ならではの遊びを楽しみたいと思います。

また、寒い冬に向けて、健康な体づくりをしていきましょう。



5日(木) 交通訓練
14日(土) 年長児遠足

19日(木) 育児ひろば・避難訓練
25日(水) 年長児 冒険の日
27日(金) 誕生日会

こんだて

※ 11月27日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	日	*****	*****	16	月	さつまいも汁・レバーの生姜煮	パインパンケーキ
2	月	肉団子汁・さつまいもの甘酢煮	フルーツヨーグルト	17	火	ポークケチャップ・大根ポトフ	芋ようかん
3	火	✿文化の日✿	*****	18	水	八宝菜・焼きししゃも	フライドポテト
4	水	魚のコーンクリーム焼き・りんごサラダ	ふかし芋・ミルク	19	木	ひじきバーグ・ごぼうサラダ	ゆでもち・ミルク
5	木	豆腐のカレー炒め・カムカムサラダ	ドーナツ・牛乳	20	金	手羽元の山賊焼き・春雨の酢の物	クラッカー・ヨーグルト
6	金	かきあげ・菜っ葉の味噌汁・昆布の佃煮	豆腐と米粉のブラウニー	21	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
7	土	ラーメン・牛乳	*****	22	日	*****	*****
8	日	*****	*****	23	月	✿勤労感謝の日✿	*****
9	月	えびと玉子のスープ・きんぴらごぼう	スイートポテト	24	火	根菜カレー・フレンチサラダ	ごませんべい
10	火	豚肉のかみかみつくね・わかめの酢の物	もちもちおやつドーナツ	25	水	竹輪の二色揚げ・れんこんなます	おにぎり・お茶
11	水	チャプチェ・豆腐のネギ味噌焼き	大学芋・牛乳	26	木	大根と厚揚げの煮物・煮玉子	するめ・丸ボーロ
12	木	魚の味噌煮・芋の天ぷら・すまし汁	メロンパンクッキー	27	金	★☆誕生日ランチ☆★	ビスケット・果汁
13	金	ささみのスティック揚げ・和風サラダ	おにぎり・お茶	28	土	ちゃんぽん・牛乳	*****
14	土	カレーうどん・牛乳	*****	29	日	*****	*****
15	日	*****	*****	30	月	呉汁・レバーの揚げがらめ	やさいクラッカー

大根にごぼう、れんこんなど、根菜類が旬となりました。

日頃から、給食も“かむ”ことを意識して作っています。

昔は“よくかむこと”は、子育て・しつけのうえで、とても大切なこととされていました。しかし最近では、かまない子、かめない子が増えています。

なぜかむのでしょうか？

かむのは消化の第一歩

・だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする
・食べ物を消化しやすいように小さくする
・でんぷんを分解する

間接的にも消化を助けます

胃液、すい液などの消化液の分泌をよくする

“かむ”ことは自然の歯ブラシ

・歯は食べ物をくだき、食べ物は歯をみがく
・口をきれいにする。だ液がたくさん出る

肥満予防

よくかむことにより、少量でも満腹感が得られる

がん予防

だ液のちからです

脳の発達をうながす

脳の発達や全力投球にもつながります

よくかまないとき・・・



- ①あごの発達がおくれて、歯並びが悪くなる
- ②虫歯になりやすい
- ③味がよくわからなくなる
- ④ことばがはっきり発音しにくくなる
- ⑤かむ力が弱くなる

よくかめるようになるには・・・

- ①歯ごたえのあるものを食べましょう。固さが増すほど、かむ回数が増えます。
- ②虫歯をなおしましょう。虫歯が痛むので、固いものを食べなくなります。
- ③時間をかけて食べましょう。時間があれば、ゆっくり何回もかむことができます。



さつまいも

旬の食べ物

さつまいもはじわじわと熱を加えると酵素の力で甘くなります。だから焼きいもはおいしいのです。さつまいもには、でんぷんがたくさんあり、力がもりもりわいてきますよ。

* 10月、苦情等はございませんでした。