11月 給食だより

朝晩肌寒くなり、秋らしくなってきましたね。
11月8日はいい歯の日です。
小さいお子さんに一番大切なことは仕上げ磨きです。
特に夜の仕上げ磨きを行うことで寝ている間の
お口の中の菌の増殖を抑制することが期待できます。
お子さんの歯磨き習慣はもちろん、
夜の仕上げ磨きも行って虫歯を予防しましょう。

～よく噛んでおいしく食べよう～



丈夫な歯は、おいしく食べるためだけでなく、
健康な体づくりにも大切な役割を果たしています。
食べ物をよく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には、食べ物の消化を助けたり、口の中をきれいにしたりする働きがあります。
また、よく噛むことで脳が刺激されます。
子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけることは、健康な歯とあごの発達にも役立ちます。やわらかいものばかりではなく、野菜やきのこ、海藻類など、噛み応えのある食材を取り入れることも大切です。
給食では、子どもたちがしっかり噛んで食べられるよう、さまざまな食材や調理方法を工夫しています。
ご家庭でも、「どんな音がするかな？」「何回噛めたかな？」など声をかけながら、楽しく食事をしてみてください。
よく噛んで食べることは、歯を大切にする第一歩です。
11月8日の「いい歯の日」をきっかけに、ご家族で歯や食事について話し合ってみましょう。
まずは一口につき30回を目標に、よく噛んで味わって食べる習慣を続けていきましょう。

おいしそうな えほん 紹介♪

どんぶりん　作　新井洋行

曜日がわりで、どんぶりんは色々な丼ぶりになります。
牛丼、親子丼、天丼…そして魚介たちが大集合する
にぎやかな海鮮丼まで登場します。
リズミカルな文で、具材との出会いや料理の変化を楽しみ
食べ物に興味が広がる絵本です。

どんぶりにするとお子さんたちの食欲もアップします。
お気に入りのどんぶりんを見つけてみてくださいね。







㈱フードシステム
ようちえん給食事業部
TEL 076-452-6111
https://www.foodsystem.co.jp

