

10月給食だよ

10月は、実りの秋、そして、食欲の秋ですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、めぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。そして、運動会も近づいてきました。毎日たくさん身体を動かしている子どもたち。いつも給食を完食してくれるので、元気いっぱいです。給食室からも子どもたちの頑張りを応援しています!!

子どもの頃からよく噛む習慣を!!

食べ物をよく噛んで食べることで、身体にとって嬉しい効果がたくさんあります。噛む力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「噛む力」を育てていきましょう。

- ①虫歯が予防できる
噛むことでだ液の分泌が促されます。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。
- ②情緒が安定する
身体の緊張がやわらぎ、脳が活性化し、心の安定に繋がります。
- ③脳の働きがよくなる
噛むことで、頭部の骨や筋肉が働き、血液の循環がよくなり、脳の働きがよくなります。記憶力や集中力も高まります。
- ④肥満予防
噛むことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。
- ⑤強い丈夫なあごをつくる
あごが十分発達していないと、歯並びが悪くなったり、健康障害を引き起こす原因となります。
- ⑥味覚が発達する
素材そのものの持ち味がわかるようになり、薄味でもおいしく食べれるようになります。

お弁当の日10月28日



10月15日誕生会メニュー

- ・鶏ごぼうの炊きこみご飯
- ・かぼちゃとえびのコーン揚げ
- ・春雨サラダ
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・きのこ豆腐のみそ汁
- ・みかん
- ・黒みつなごプリン



9月誕生会メニュー



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	26	ごはん 昆布煮 香味づけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
火	13 27	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	ミルクココア 梨 ビスケット	ヨーグルト
水	14	パン えび入クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり(わかめ)	牛乳 ビスコ
木	1 29	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添)トマト ブロッコリー かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト ウエハース	牛乳 せんべい
金	2 16 30	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ
土	17 31	ごはん きつねうどん ブロッコリーの塩昆布ナムル みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
月	5 19	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじやこ和え 麴のすまし汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 せんべい
火	6 20	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	ミルクココア りんご チーズ	ヨーグルト
水	7 21	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク
木	8 22	ごはん 白身魚の香り焼き 大豆とひじきの炒り煮 なすとたまねぎのみそ汁	お茶 カップヨーグルト おかき	牛乳 卵ボーロ
金	9 23	ごはん ハンバーグ 添)キャベツ・人参 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 丸ボーロ
土	10 24	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット

- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。

