



給食だより

令和 5年
ながさわ保育園

今年は残暑が長く続きましたが、急に冷え込み、一気に秋の気配が感じられます。これから紅葉の季節になり、子ども達も日々の散歩や園外保育で、季節の移り変わりを肌で感じてくれることと思います。また、冬が近くなると風邪もひきやすくなりますので、食生活を整え、丈夫な体を作り、しっかりと予防していきましょう。



子どもの味覚を大切に

食材は種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味付けをしなくても、**煮る・焼く・蒸す**などの調理法で、十分美味しく食べることが出来ます。

微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子供の頃に育ちます。味覚の発達には、普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。

11月8日は
いい歯(118)の日



いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！
よく噛むとこんなに良いことがいっぱい

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- 歯並びがよくなり、虫歯予防につながる



子供の成長を祝う七五三



3歳から7さいまでは成長に伴って、病気になりやすい年齢であったため、子供が無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いがこめられています。

元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。