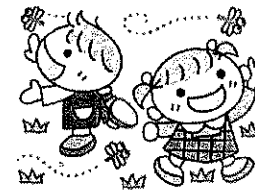
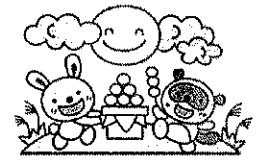




誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



| 日 | 曜日 | 行事 | みんなのおかず | みんなのおやつ(午後) | 3歳未満児(午前) |
|----|----|-----------|--------------------------------------|--------------------|--------------|
| 1 | 日 | 合宿保育 | | | |
| 2 | 月 | | 五目そうめん,がんもどきの煮付 | 揚げ一番,オレンジ | ポーロ,フルーツゼリー |
| 3 | 火 | | ポテトとコーンのミルク煮,にんじんの和風サラダ,野菜とウィンナーのスープ | ぱりんこ,ぶどう | あられ,動物ビスケット |
| 4 | 水 | | 夏野菜のカレー,ミニサラダ | バームロール,のりあられ | なし,塩せんべい |
| 5 | 木 | | クロック,ミニトマト,肉団子スープ | チーズおかき,エントリー | 10gチーズ,揚げ一番 |
| 6 | 金 | | とんかつ,スティックきゅうり,みそ汁(わかめ),スパゲティソテー, | ミゾ-ゆ-のりあられ,りんごジュース | 塩せんべい,ビスケット |
| 7 | 土 | 祖父母参観 | 赤飯,バナナ,ゼリー | | |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | 給食参観(誓・中) | 麻婆豆腐,じゃがいもの和風ホットサラダ | オムレット,牛乳 | りんご,ムーンライト |
| 10 | 火 | 給食参観(誓・中) | 鶏肉の唐揚げ,ひじきの炒り煮,わかめスープ(もやし) | ゼリー,リッツ | チーズおかき,なし |
| 11 | 水 | 給食参観(誓・中) | 白身フライ,ケチャップソースかけ,大豆とこんにゃくのサラダ,みそ汁 | ヨーグルト,甘辛せんべい | ソフトクッキー,あられ |
| 12 | 木 | 給食参観(誓・中) | きのこスパゲティソテー,かぼちゃ煮,コーン卵スープ | パン,牛乳 | ミニゼリー,星食べよ |
| 13 | 金 | 誕生会 | 炊き込みご飯,ミンチカツ,マカロニサラダ,果物,和菓子 | アイスクリーム,ウエハース | |
| 14 | 土 | なかよし(誓・中) | 手作りおやつ | | |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | | 敬老の日 | | |
| 17 | 火 | | 煮込みうどん,秋なすの甘辛いいため,10gチーズ | ハーベスト,オレンジ | マリービス,ロングサラダ |
| 18 | 水 | | 牛肉とじゃが芋の煮物,ごま酢和え | バナナ,甘辛せんべい | なし,ポーロ |
| 19 | 木 | なかよし広場(中) | 焼き魚(さば),ポテトサラダ,みそ汁 | ゼリー,星食べよ | バナナ,うすやきせんべい |
| 20 | 金 | 給食参観(誓・中) | ぎょうざのあんかけ,大豆煮豆,中華風スープ | ヨーグルト,のりあられ | オレンジ,あられ |
| 21 | 土 | | まがりせんべい,ビスコ,野菜ジュース | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | | 秋分の日 | | |
| 24 | 火 | | 焼きそば,かき玉汁,スティックきゅうり | ミニホットケーキ, | なし,アンパンマンビス |
| 25 | 水 | | カレーシチュー,ひじきサラダ | えびかきもち,ぶどう | オレンジ,胚芽ビス |
| 26 | 木 | なかよし広場(誓) | かぼちゃのそぼろ煮,ブロッコリーのおかか和え | オレンジ,きなこせんべい | 塩せんべい,ウエハース |
| 27 | 金 | | 焼き魚(鮭),豚汁,スティックきゅうり | 蒸しサツマイモ | 胚芽ビス,のりあられ |
| 28 | 土 | | 源氏パイ,星食べよ,りんごジュース | | |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | | 厚揚げと野菜のとろみ煮,かぼちゃと卵のサラダ | おにぎり,チーズ(棒) | バナナ,塩せんべい |

※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。

9月も日中は暑い日が続きそうですが、だんだんと秋に近づいてきましたね。さて、今回は噛むことについてのお話です。お子さんはよく噛んで食べていますか?噛むことには意味があり、子どもの発育にとっても、大変大切なことです。楽しい食事の中でも噛むことを意識してみましょう。

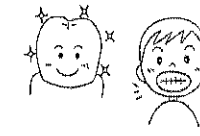
1. 噛むことの効果

噛むことは、唾液の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音をはっきりさせることにもつながります。

①肥満予防



②虫歯予防、良い歯並びに



③胃腸の働きを促進



④言葉の発達



⑤味覚の発達



⑥脳の発達



⑦全身の体力の向上



唾液の働き

- 消化作用: 唾液中の酵素でデンプンをマルトースに分解する
- 溶解作用: 味物質を溶解して味覚を促進させる
- 洗浄作用: 食べ物のかすを洗い流す
- 円滑作用: 発音や会話をスムーズにする
- 抗菌作用: 抗菌作用を持つ物質で病原微生物に抵抗する
- 保護作用: 歯の表面に皮膜を作りムシ歯を防ぐ

2. 噛む力を養う工夫

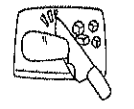
①硬さの異なる食品をバランスよく

食感の良い食べ物も用意し、楽しい食事にしましょう。



②野菜は細かく切りすぎない

噛むために適度な大きさに切りましょう。



③食べるときは姿勢よく

噛む力は姿勢と関連があります。足がつく椅子で食べると、噛む力がより高まります。



④虫歯を作らない

噛みたくても噛めない状況は作らないようにしましょう。

