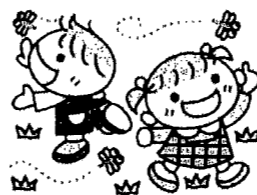
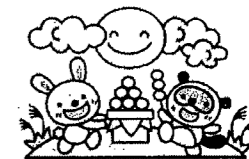




誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	火	個人懇談開始	コロッケ, ミニトマト, 肉団子スープ	200	0.9	オレンジ, きなこせんべい	10gチーズ, 揚げ一番
2	水		五目そうめん, がんもどきの煮付	273	3.4	ばりんこ, ぶどう	ポーロ, ゼリー
3	木	なかよし広場(中)	焼き魚(さば), きんぴらごぼう, みそ汁(えのき)	267	1.8	バームロール, のりあられ	あられ, ビスケット
4	金		夏野菜のカレー, ミニサラダ	310	1.8	パン, 牛乳	なし, 塩せんべい
5	土		ミニバームクーヘン, のりあられ, りんごジュース				
6	日						
7	月		ブロッコリーのごま和え, 筑前煮	164	1.4	揚げ一番, オレンジ	サブレ, ばりんこ
8	火		麻婆豆腐, じゃがいもの和風ホットサラダ	277	1.4	バナナヨーグルト, 甘辛せんべい	チーズおかし, なし
9	水		鶏肉のさっぱり煮, 五目和え, ミニトマト	224	1.6	チーズおかし, エントリー	りんご, ムーンライト
10	木	なかよし広場(誓)	白身フライ, チョップソースかけ, 大豆とこんにゃくのサラダ, みそ汁	248	1.9	アイスクリーム, ウエハース	ソフトクッキー, あられ
11	金	誕生会	たきこみ御飯, とんかつ, スパゲティサラダ, 果物, お菓子	464	2.3	プチマドレーヌ, 牛乳	
12	土		りんごジュース, 星食べよ, ミニバームクーヘン				
13	日						
14	月	給食参観(誓・中)	牛肉とじゃが芋の煮物, ブロッコリーとコーンのソテー, ミニトマト(1個)	268	1.6	ゼリー, リッツ	バナナ, うすやきせんべい
15	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)	300	2.6	ハーベスト, オレンジ	マリービス, ロングサラダ
16	水	給食参観(誓・中)	ポテトとコーンのミルク煮, にんじんの和風サラダ, 野菜とウインナーのスープ	196	1.7	バナナ, 甘辛せんべい	なし, ポーロ
17	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	254	0.6	アイスクリーム, ウエハース	ミニゼリー
18	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	297	1.8	えびかきもち, ぶどう	オレンジ, あられ
19	土		えびかきもち, ヨーグルト				
20	日						
21	月		敬老の日				
22	火		秋分の日				
23	水		焼きそば, かき玉汁(ねぎ), スティックきゅうり	197	1	ミニホットケーキ	なし, アンパンマンビス
24	木		焼き魚(鮭), 豚汁, キャベツのゆかりあえ	237	1.6	ヨーグルト, のりあられ	オレンジ, 胚芽ビス
25	金		カレーシチュー, ひじきサラダ	271	2.1	ゼリー, チョイス	塩せんべい, ウエハース
26	土	なかよし広場(誓・中)	揚げ一番, きなこせんべい, オレンジジュース				
27	日						
28	月		かぼちゃのそぼろ煮, ブロッコリーのおかか和え	165	1	蒸しサツマイモ, 牛乳	胚芽ビス, のりあられ
29	火		ポトフ, なすの甘辛いため, 10gチーズ	200	1.3	ミニバームクーヘン, あられ	オレンジ, ビスケット
30	水		厚揚げと野菜のとろみ煮, かぼちゃと卵のサラダ	283	1.3	おにぎり	バナナ, 塩せんべい

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。

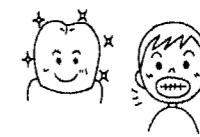
1. 噛むことの効果

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胃腸の動きを促進



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

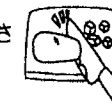
①硬さの異なる食品をバランスよく

②野菜は細かく切りすぎない

食感の良い食べ物も用意し、楽しい食事にしましょう。



噛むために適度な大きさに切りましょう。



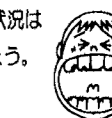
③食べるときは姿勢よく

④虫歯を作らない

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。



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。



※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

※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。