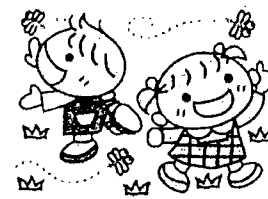
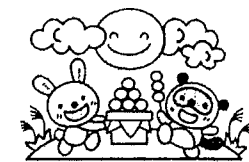




誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園



# お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー kcal	塩分 g	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	水		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	木		五目そうめん, がんもどきの煮付	273	3.4	ぱりんこ, サブレ	ポーロ, ゼリー
3	金		焼き魚(さば), きんぴらごぼう, みそ汁(えのき)	267	1.8	パン, 牛乳	あられ, 動物ビスケット
4	土		ミニバームクーヘン, のりあられ, りんごジュース				
5	日						
6	月		夏野菜のカレー, ミニサラダ	310	1.8	ホットドック, 牛乳	なし, 塩せんべい
7	火		筑前煮(大根入り), ごま酢キャベツ	172	1.1	揚げ一番, オレンジ	サブレ, ぱりんこ
8	水		麻婆豆腐, じゃがいもの和風ホットサラダ	277	1.4	アイスクリーム, ウエハース	チーズおかき, パナナ
9	木	なかよし広場(誓)	野菜たっぷり豚肉の生姜焼き, みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ), ミニトマト	195	1.9	バームロール, のりあられ	ソフトクッキー, あられ
10	金	誕生会	炊き込みご飯, とんかつ, スパゲティサラダ, 果物, お菓子	464	2.3	プリン, ぱりんこ	
11	土		りんごジュース, 星食べよ, ミニバームクーヘン				
12	日						
13	月		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	チーズおかき, エントリー	星食べよ, ミレーフライ
14	火		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(えのき)	248	1.9	ゼリー, リッツ	パナナ, うすやきせんべい
15	水		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	なし, ポーロ
16	木		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	216	1.3	パナナヨーグルト, 甘せせんべい	りんご, ムーンライト
17	金		厚揚げと野菜のとろみ煮, かぼちゃと卵のサラダ	283	1.3	パナナ, 甘せせんべい	マリービス, ロングサラダ
18	土		えびかきもち, ヨーグルト				
19	日						
20	月		敬老の日				
21	火		焼きそば, かき玉汁(ねぎ), スティックきゅうり	197	1	ぶどうゼリー	なし, アンパンマンビス
22	水		シュウマイ, 大豆煮豆, 中華風スープ	265	1.6	蒸しサツマイモ, 牛乳	オレンジ, あられ
23	木		秋分の日				
24	金		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	土		揚げ一番, きなこせんべい, オレンジジュース				
26	日	運動会(3,4,5歳児)					
27	月		かぼちゃのそぼろ煮, ブロッコリーのおかか和え	165	1	えびかきもち, ぶどう	胚芽ビス, のりあられ
28	火		ポトフ, なすの甘辛いいため, 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
29	水		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	おにぎり	パナナ, 塩せんべい
30	木		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

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。

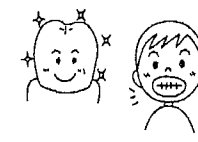
## 1. 噛むことの効果

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

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。



※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。