



令和5年

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



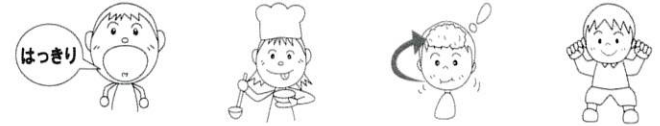
日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	金	合宿保育	夏野菜のカレー,ミニサラダ	291	1.7	ハーベスト,オレンジ	10gチーズ,揚げ一番
2	土	合宿保育	ミニバームクーヘン,のりあられ,りんごジュース				
3	日						
4	月		焼き魚(さば),ひじきの炒り煮,みそ汁	275	2.0	アイスクリーム,ウエハース	星食べよ,ミレーフライ
5	火		コロッケ,スティックきゅうり,肉団子スープ	189	1.0	蒸しサツマイモ,牛乳	塩せんべい,オレンジ
6	水		五目そうめん,がんもどきの煮付,ミニトマト	269	3.4	バナナヨーグルト,甘辛せんべい	あられ,動物ビスケット
7	木		きのこスパゲティソテー,かぼちゃ煮,コーン卵スープ	239	0.6	プリン,ぱりんこ	ポーロ,なし
8	金		鶏肉の唐揚げ,じゃがいもの和風ホットサラダ,わかめスープ	267	2.4	ゼリー,チョイス	サブレ,ぱりんこ
9	土	祖父母参観	りんごジュース,星食べよ,ミニバームクーヘン				
10	日						
11	月	給食参観	野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,みそ汁,ミニトマト	182	1.9	なし,甘辛せんべい	あられ,ムーンライト
12	火	給食参観	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	249	1.6	ゼリー,ソフトせんべい	バナナ,うすやきせんべい
13	水	給食参観	シュウマイ,大豆煮豆,中華風スープ	250	1.6	えびかきもち,サブレ	なし,ポーロ
14	木	給食参観	ポテトとコーンのミソ煮,にんじんの和風サラダ,野菜とわかめのスープ	183	1.7	チーズおかき,エントリー	ソフトクッキー,あられ
15	金	誕生会	たきこみ御飯,ミンチカツ,スパゲティサラダ,果物,お菓子	523	2.9	ヨーグルト,のりあられ	
16	土		えびかきもち,ヨーグルト				
17	日						
18	月		敬老の日				
19	火		焼きそば,かき玉汁,スティックきゅうり	175	0.9	揚げ一番,バナナ	胚芽ビス,塩せんべい
20	水		厚揚げと野菜のとうみ煮,かぼちゃと卵のサラダ	268	1.3	ワッフル,牛乳	オレンジ,あられ
21	木		筑前煮,ごま酢キャベツ	164	1.1	オレンジ,きなこせんべい	マリービス,ロングサラダ
22	金	給食参観	焼き魚(鮭),豚汁,キャベツのゆかりあえ	214	1.5	ホットドッグ,牛乳	なし,塩せんべい
23	土		秋分の日				
24	日						
25	月		カレーシチュー,ひじきサラダ	249	2.1	オレンジ,あられ	あられ,アンパンマンビス
26	火		麻婆豆腐,ひじきとさつま芋の炒り煮	329	1.9	バームロール,のりあられ	チーズおかき,バナナ
27	水		かぼちゃのそぼろ煮,春雨サラダ	209	1.4	おにぎり	胚芽ビス,のりあられ
28	木		ポトフ,なすの甘辛いいため,10gチーズ	189	1.3	ぱりんこ,オレンジ	ぱりんこ,ビスケット
29	金		白身フライ,チャップソースかけ,大豆とこんにゃくのサラダ,みそ汁	245	1.9	源氏パイ,牛乳もち	塩せんべい,ウエハース
30	土		揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース				

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
- 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。