



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(3時)
1	日						
2	月		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、みそ汁、スティックきゅうり	432	2.2	ポーロ、なし	ヨーグルト、青のりせんべい
3	火		かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ	546	1.8	あられ、動物ビスケット	チーズおかき、エトリー
4	水		ポトフとコーンの味噌煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウイターのスープ	549	2.4	ソフトクッキー、バナナ	プリン、ぱりんこ
5	木		コロッケ、スティックきゅうり、肉団子スープ	529	1.0	塩せんべい、オレンジ	蒸しカマド、牛乳
6	金		夏野菜のカレー、ミニサラダ3	581	1.8	10gチーズ、揚げ一番	アイスクリーム、甘辛せんべい
7	土	祖父母参観	りんごジュース、里食べよ、クッキー				
8	日						
9	月	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おかか和え、トト	565	2.2	バナナ、うすやきせんべい	えびかきもち、サブレ
10	火	給食参観	麻婆豆腐、ひじきとさつま芋の炒り煮	646	2.5	サブレ、あられ	ぱりんこ、オレンジ
11	水	給食参観	きのこがテリテリ、かぼちゃ煮、コーン卵スープ	505	0.6	なし、甘辛せんべい	ゼリー、チョイス
12	木	給食参観	シュウマイ、大豆煮豆、中華風スープ	531	2.9	オレンジ、あられ	あられ、ムーンライト
13	金	給食参観	焼き魚(鮭)、豚汁、キャベツのゆかりあえ	575	1.4	チーズおかき、バナナ	ワッフル、牛乳
14	土		チーズおかき、エトリー、牛乳				
15	日						
16	月		敬老の日				
17	火		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ	377	1.1	マリービス、ロングサラダ	源氏パイ、お月見デザート
18	水		厚揚げと野菜のとりみ煮、かぼちゃと卵のサラダ	597	1.6	里食べよ、ミレーフライ	ハーベスト、オレンジ
19	木		焼きそば、かき玉汁(ねぎ)、スティックきゅうり	470	1.1	バナナ、塩せんべい	ゼリー、ソフトせんべい
20	金	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、マカロニサラダ、果物、お菓子	644	2.4		パン、牛乳
21	土		えびかきもち、ぶどうジュース				
22	日		秋分の日				
23	月		振替休日				
24	火		五目そうめん、厚揚げの煮付	624	4.0	ビスケット、塩せんべい	揚げ一番、バナナ
25	水		カレーシチュー、ひじきサラダ	557	2.6	あられ、アンパンマンビス	グレーフルーツ、ぱりんこ
26	木		鶏肉の唐揚げ、じゃがいもの和風かつが、わかめスープ	581	3.2	胚芽ビス、野菜ハイハイ	おにぎり
27	金		焼き魚(さば)、わかめの酢の物、五目みそ汁	587	1.8	あられ、ムソフト	ホットドッグ、牛乳
28	土	子育て交流広場	揚げ一番、きなこせんべい、オレンジジュース				
29	日						
30	月		ポトフ、なすの甘辛いいため、10gチーズ	500	1.7	塩せんべい、ウエハース	なし、甘辛せんべい

※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。

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。

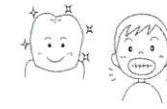
1. 噛むことの効果

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差し、楽しい食事しましょう。



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。

