

# 給食だより



今月のテーマ 感謝して食べる  
 今月の目標 料理を作る人に感謝する  
 料理を大切にしておぼさず食べる

令和元年10月31日  
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	クリームコーンに ビーフンサラダ	かりんとおふ	ベジたべる
2	土	やきそば くだもの		
4	月	振替休日		
5	火	ギョロツケ ポパイサラダ	くりまんじゅう	サンドウィッチ
6	水	イタリアンオムレツ ごまあえ	りんごのホットスナック	枝豆
7	木	えんそく	おかし	バナナ
8	金	かみかみきんぴら すのもの	コーンフレーク	チーズ
9	土	ミートパゲティ コールスロー くだもの		
11	月	こうやのたまごとし わふうサラダ	おにぎり	オレンジ
12	火	ししゃものチーズフライ パンプキンスープ	おからスティック	ジャムクラッカー
13	水	マーボー豆腐 じゃこサラダ	ぜんざい	米せんべい
14	木	ぶたにくのしょうがやき いそあえ	やきいも	胡瓜スティック
15	金	さかなのタルタルやき のっぺじる	フルーツゼリー・せんべい	カステラ
16	土	おやこうどん くだもの		
18	月	こそでだんごじる おかかあえ	おぐらトースト	きなこバナナ
19	火	さかなのチーズピカタ ナポリタン	ケーキサレ	コーンフレーク
20	水	なまあげとだいこんのみそに なっとうあえ	てづくりおこし	チーズ
21	木	きのこカレー カミカミサラダ	フルーツきんとん	丸ぼうろ
22	金	*誕生会* チャーハン しろみフライ ツナサラダ スープ みかん	おたのしみ	ウエハース
23	土	勤労感謝の日		
25	月	とりのクラッカーやき かぼちゃのこんぶに	ふくふくまめ	オレンジ
26	火	すきやきふうに のり	いきなりだんご	枝豆
27	水	さかなのカレーてん きりぼしのにももの とうふのちゅうかスープ	キャラメルポップコーン	梅の香巻
28	木	にくどうふ ナムル	カスタードクリームあえ	ふかし芋
29	金	さかなのさいきょうやき ひじきサラダ にんじんのきんぴら	ジャムサンド	ビスケット
30	土	パン スープ くだもの		

おなかの中から元気になる  
 食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀類などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、お腹の中から元気な体をつくりましょう。

## 食物繊維

腸〜キレイ

＜便秘のときに食べたい食品＞

- ◎緑黄色野菜
- ◎豆類
- ◎穀物
- ◎いも類
- ◎果物
- ◎海藻類
- ◎きのこ類
- ◎乾燥食品

＜便秘にならないために＞

- ◎乳酸菌を積極的に摂る
- ◎水分を十分に摂る
- ◎食物繊維をたっぷり摂る
- ◎早起きして朝食をきちんと摂る
- ◎適度な油は便のすべりをよくする
- ◎起きがけに1杯の水を飲む

Good Morning!

11月8日は、いい歯の日  
**"まえがぶり"**  
 であたまのうんどう！

前歯でかぶりっ!!と噛みごたえのあるものを食べていますか？  
 柔らかい食べ物が多くなり、前歯でかぶりつく、噛むということが少なくなっているようです。  
 噛む経験が少ないと上あごの成長不足となり、これからの成長発達の妨げになってしまいます。

食べるときのポイント

- ①前歯で噛めるよう食材を大きく  
 □一口量を覚えるために、前歯で噛みちぎれるように切りましょう。
- ②足は床につけるか正座で食べる  
 □足が床につくと15%噛む力が増します。
- ③歯ごたえのある食材、食後に水分を  
 □茹で過ぎない、煮込み過ぎない。食事の水分補給は噛まずに流し込んでしまいます。

何を食べたらいいの?と悩んでしまいそうですが、特別なことはなく普通の食事で大丈夫です。おにぎりにしたり、焼きのりを巻いたり、食パンはトーストして固めに、フランスパンを使ったり、サンドイッチ、春巻き、アスパラベーコンにフライドポテト、せんべい、手羽先、手羽元、手羽チューリップ、唐揚げは小さく切り過ぎないようにしたり出来ることはたくさんあります！

ポッキーの会社のグリコでは、前歯を使って長いポッキーを食べた時と、短くして口に入れた時とでは長いポッキーの方が脳活動が高まった！なんていう研究結果も出ているそうです(\*^^)面白いですね♪

ご家庭でも前歯を包丁代わりにして、ガブッと噛ませて食べさせてみましょう！！誤嚥には注意し、見守りながら少しずつ練習しましょう。

手で口に食物を運ぶ

前歯で噛み取る

よく噛んで食物をかみ砕く

咀嚼

飲み込んで消化吸収

飲み込みやすい大きさ、固さにする

唾液と混ぜ合わされる

イスに座るときの姿勢

ご飯を食べるときも勉強するときも姿勢に気をつけましょう

イスにもたれない

関節は90度角

足のうらは床につける  
 イスが高くつかないときは  
 台などを置いて足をつけましょう

22日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。