

# 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



平成30年10月31日  
 城北アソカ保育園



おなかの中から  
 元気になろう

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

＜便秘のときに食べたい食品＞



腸〜キレイ

＜便秘にならないために＞



11月8日は、いい歯の日



“前歯がぶり”

であたまの運動！

前歯でがぶり!!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、前歯でがぶりつく、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。

## 食べる時のポイント

- 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。食事時の水分補給は噛まずに流し込んでしまいます。

何を食べてらいいの？と悩んでしまいそうですが、特別なことはなく普段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。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	さかなのカレーピカタ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	シュガートースト	ベジたべる
2	金	ぶたにくとなまあげのみそいため すのもの	りんかけ	カステラ
3	土	文化の日		
5	月	ちぐさやき ごまあえ	こくとうむしパン	フルーチェ
6	火	えんそく	おかし	枝豆
7	水	さかなのコーンフライ ちゅうかサラダ	カルシウムおにぎり	黒棒
8	木	かみかみきんぴら ブロッコリーサラダ	カスタードクリームあえ	卵ボーロ
9	金	とりにくのピーナッツがらめ すみそあえ	コーンフレーク	チーズ
10	土	パン みかん		
12	月	さんまのごまやき なたねあえ	やきいも	オレンジ
13	火	チャプチェ みそマヨサラダ	ぜんざい	きなこバナナ
14	水	ぶたにくのしょうがやき いそあえ	エッグトースト	ビスケット
15	木	クリームコーンに ひじきいため	フルーツヨーグルト	サンドウィッチ
16	金	しょうじんりょうり みそしる	やさいポッキー	ウエハース
17	土	カレーうどん くだもの		
19	月	にくどうふ ナムル	ホットドッグ	ふかし芋
20	火	*誕生会* チャーハン からあげ カレーマヨサラダ スープ みかん	おたのしみ	丸ぼうろ
21	水	さかなのうめマヨネーズやき なすのしぎやき	いきなりだんご	ウエハース
22	木	ハヤシライス カミカミサラダ	だいなごんケーキ	きなこバナナ
23	金	勤労感謝の日		
24	土	パン くだもの		
26	月	のっぺじる はくさいのあまずあえ	フルーツきんとん	枝豆
27	火	さかなのピザやき マセドアンサラダ	枝豆・チーズ	ビスケット
28	水	ハンバーグ フレンチサラダ	あべかわ	梅の香巻
29	木	すきやきふうに のり	ジャムサンド	オレンジ
30	金	さかなのさいきょうやき マカロニサラダ みそしる	さつまいものクッキー	せんべい

20日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。

