

給食だより6月

～しっかり噛もう～

梅雨の季節がやってきました。じめじめとした雨が続くこの季節ですが、子どもたちのパワーは雨をも押しのけてくれそうです。保育園生活にも慣れて、給食やおやつもお友達と楽しく食べられるようになってきました。

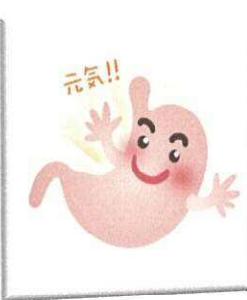
さて、今月は待ちに待った運動会があります。しっかり体を動かすためには、しっかり食べ物を噛んで食べましょう。

◆◆ よく噛むとどうしていいの？ ◆◆

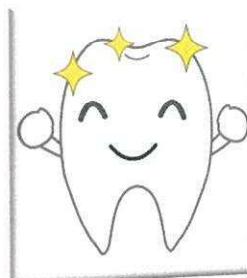
①食べ物のおいしさを感じる



②消化を助ける ③頭の働きをよくする



④歯やあごの骨を育てる



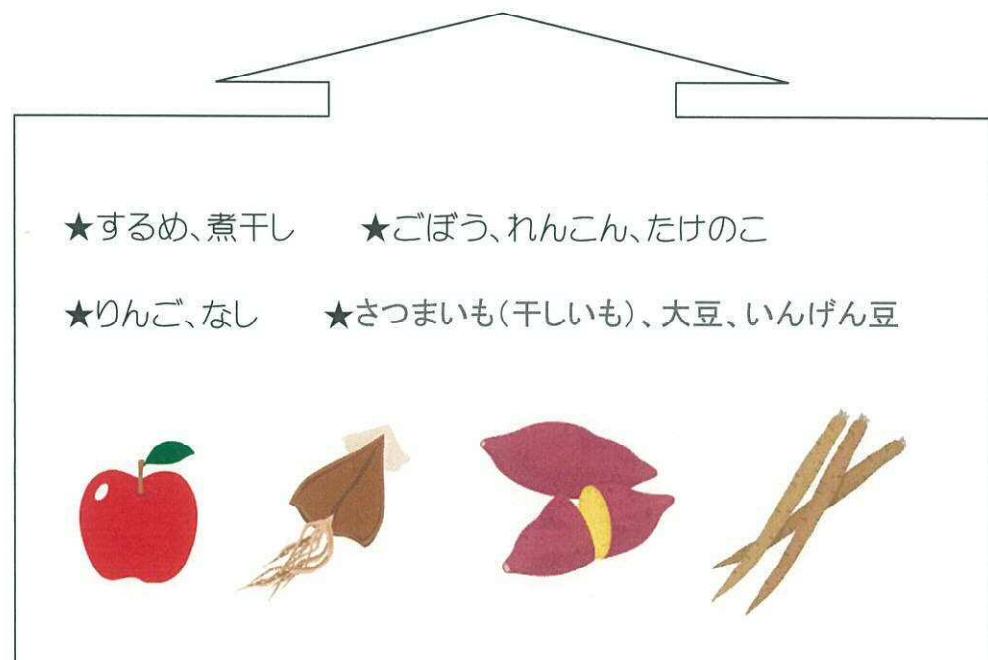
⑤言葉の発音がはっきりするようになる



平成28年6月6日ふたば保育園

◆◆ かむ食品を、料理に加えて！ ◆◆

子どもが、よく「噛む」習慣を身につけるためには、「噛む」必要のある食品を料理やおやつにひんぱんに取り入れていく必要があります。かむ必要のある食品というとどのようなものが思い浮かびますか？



ちょっと注目！

するめをちょっとあぶったり、煮干をからいりすると、香ばしくなって食べやすくなります。

健康的なおやつを工夫しながら、噛む機会をどんどん増やしてみてください！

(高橋)