



発行日 令和2年 11月 1日 下田部保育園

夕暮れがすいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。今年もあっという間に冬が訪れそうな予感です。最近では、朝夕にグッと冷え込む日が増えてきましたが、みなさん体調を崩されてはいませんか？「子どもは風の子、元気な子」と言いますが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものですね。けんちん汁や豚汁など、冬野菜がたっぷり入った汁物を取り入れ、体を温めて、保育園でも寒さに負けず元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

☆口とだ液のはたらき☆

食べ物を食べる時、お話をするとき、笑うとき・・・口はとっても大切な体の一部です。

特に「噛む」という行為は、からだの健康や機能に深い関わりを持ちます。

「噛む」ことの役割

- ① 味覚の発達
→うす味でも美味しく感じられるようになる。
- ② 消化を助ける
- ③ 頭のはたらきをよくする
→ストレスの解消、記憶力UPにも!!!
- ④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
→あごの発達を促す。
- ⑤ 言葉の発音がはっきりする

「だ液」の役割

- ① 消化作用
→食べ物を消化する。
- ② 洗浄作用
→食べかすを洗い流す。
- ③ 殺菌作用
→口から侵入してきた病原体に対して殺菌作用がある。
- ④ 円滑作用
→言葉を発音するときに舌を滑らかに動かす。

他にもそれぞれたくさんの働きがあります。ご家庭でも少し意識してみましょう!!!

☆ごはんのひみつ☆

みなさんが普段食べている「ごはん」。

その「ごはん」には、スゴイ力があるってご存知ですか？

「**ごはん**」お茶碗1杯に・・・

*普通に歩いて→1時間20分のエネルギー

*コッペパン→約4分の1の脂肪分

*牛乳→コップ1杯のタンパク質

*セロリ→1本分の食物繊維

*キャベツの葉→2枚分のビタミン

*ほうれん草→1～2枚分の鉄分

など

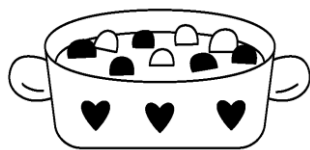
そして何より「**ごはん**」は「**噛めば噛むほど味が出る**」食材ですね!!!



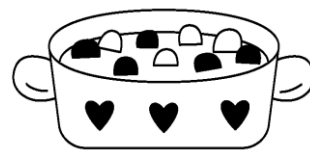
2	鶏肉の香味焼き キャベツとほたてのサラダ		
16	中華スープ ごはん	9	中華丼 ちくわとキャベツの酢の物 もずくスープ フキゼリー
30	中華丼 ちくわとキャベツの酢の物 もずくスープ フキゼリー	月	
17	きのこの和風スープスパゲティ フロccoliとポテトのサラダ りんご ミルクパン	10 24	ポークカレーライス 大根のサラダ 野菜ジュース
4	豚肉のトマト煮 ひじきサラダ	11	さわらのきのこあんかけ 千んげん菜のごま味噌和え
18	みそ汁 ごはん	25	みそ汁 納豆 ごはん
5	酢豚 白菜と千んげん菜のサラダ 中華スープ ごはん	12	にゅうめん 牛肉と大豆の炒め物 柿 わかめごはん
木	19日☆お弁当日☆	木	26日☆お誕生日会☆
6	鮭の味噌マヨ焼き かぶの鶏とぼろあんかけ	13	鶏南蛮の甘辛煮 フロccoliの豆乳煮びたし
20	けんちん汁 ごはん	27	みそ汁 ごはん
7	キーマカレーライス 春雨サラダ	14	磯辺ツナの混ぜご飯 牛肉とじゃがいもの煮物
21	コンソメスープ オレンジ	28	みそ汁 パン缶

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆11月 お誕生日会メニュー(26日)☆



- *ハンバーグ*
- *ポテトサラダ*
- *コーンクリームスープ*
- *キャロットライス*
- *みかん*



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
5日(木)	蒸しパン	チーズ蒸しケーキ	6日(金)	トースト	ジャムサンド
9日(月)	しらすポテト	煮干し磯辺チップ	13日(金)	トースト	ピザトースト
17日(火)	鶏肉おにぎり	鶏肉と昆布の混ぜおにぎり	19日(木)	りんごきんとん	秋のロールケーキ
20日(金)	磯辺ポテト	のり塩ポテト	24日(月)	おふトースト	おふラスク
27日(金)	蒸しパン	オレンジケーキ			