



パクパクだより

2020年
11月

秋も深まり、紅葉の季節になりました。朝晩の冷え込みで寒さを感じますが、子どもたちは元気いっぱい遊ばせましょう。落ち葉や季節の昆虫など自然のものを題材にした遊びを楽しみ、季節の移り変わりを感じる機会をつくりましょう。



かむことは 大事です

みなさんは食事の時しっかりとかんで食べていますか。歯は体全体に影響を与え、生涯使い続ける大切なものです。かむことには次のような多くの効果があります。



<かむことの効用 合言葉は「ひみこの歯がーぜ」>

ひ

肥満予防

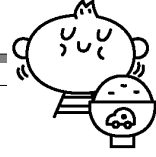
よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働き食べ過ぎを防ぐことができます。早く食べると胃が満タンになるまで食べてしまうため、食べ過ぎになってしまいます。



は

歯の病気を防ぐ

よくかむと唾液がたくさん出るので、口の中をきれいにします。この唾液の働きが虫歯や歯周病を防ぎます。菌の増加を防ぐことで口臭予防にもなります。



み

味覚の発達

よくかんで食べることで、食べ物本来の味を感じることができます。できるだけ薄味にして、よくかんで食べ物の持ち味を味わうようにしましょう。



が

ガンの予防

かむことで唾液が分泌されます。唾液の中の酵素には発がん性物質の発がん作用を抑える働きがあります。



こ

言葉の発音がはっきり

よくかむことにより、口の周りの筋肉を使うため表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。



い

胃腸の働きを促進

よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



の

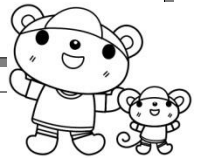
脳の発達

よくかむ運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助けたり、高齢者の認知症の予防に役立ちます。

ぜ

全身の体力向上

しっかりとかめるとふんばりがきき、スポーツ・運動などで力が発揮できます。



給食メニュー
11月

今日は何か?
りんご
サラダ

材料(4人分)と作り方

キャベツ	100g
りんご	60g
きゅうり	40g
コーン缶	40g
サラダ油	8g
酢	8g
砂糖	4g
塩	少々

- ・幼児の分量を記載しています。
- ・野菜、りんごの分量は可食部の分量です。

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。胡瓜は薄くスライスしておく。りんごはひと口大の薄切にする。
2. キャベツとコーン缶を茹でてさましておく。
3. サラダ油、酢、砂糖、塩でドレッシングを作り、野菜とりんごをドレッシングで和える。

りんごがおいしい季節です。りんごと野菜を合わせたサラダを作ってみましょう。茹でたレンコンや人参を加えると噛みごたえのあるサラダになります。