

3月 きゅうしょくだより

— 3月号 さいこうこどもえん —



春の訪れを感じる季節になりました。心身ともに、子どもたち一人一人が一年で大きく成長した姿を見られる季節でもあります。給食も、4月に比べると野菜などの好き嫌いも目立たなくなり、子どもたち自身も「苦手な物が食べられるようになった」と笑顔で誇らしげに言う姿をとて嬉しく思います。3月は年度最後の月です。給食をより楽しんでもらうために、卒園児の子どもたちにリクエストを聞いて献立に取り入れています。

～ 3月の目標 ～

★ よく噛んで食べ、三角食べを心掛けてみよう ★

★ よく噛んで食べるとどんな効果があるの？

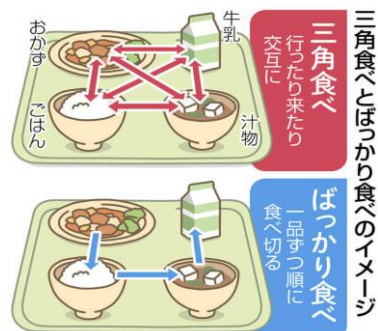
- その1 : よく噛むと虫歯予防になる → 唾液が良く出て虫歯菌を生産する酸を薄めます。
- その2 : よく噛むと情緒が安定する → あごの運動が筋肉の刺激となり脳に伝わり脳を活性化してくれます。
- その3 : よく噛むと食べ過ぎが予防できる → 噛むことで満腹中枢が働き、「もうお腹いっぱいだよ」と脳からの指令が来ることで食事の満足感が得られます。



- ・ 30回噛む事を心掛けて！！
- ・ 30回数えるのが大変な時は、「あ、り、が、と、う、ご、ざ、い、ま、す」と心の中で唱えながら噛むのがオススメです。また、歯ごたえがある物を取り入れましょう。

★ 三角食べをするとどんな効果があるの？

- その1 : 栄養バランスよく食べられる → 栄養の偏りを防ぐことができます。
- その2 : 口内調味 → 繊細な味覚を育てます。



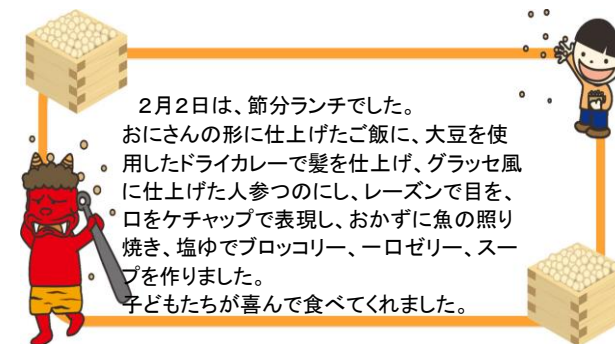
～ 節分ランチ ～



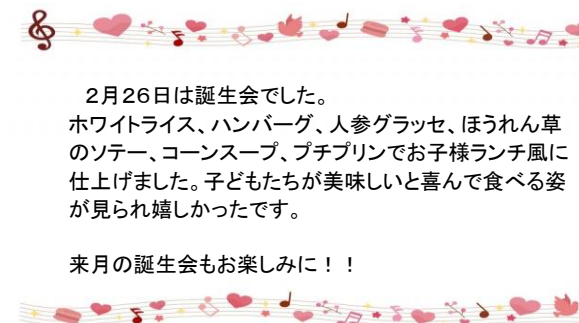
～ 2月の誕生会 ～



～ メニュー紹介 ～



～ 誕生会メニュー紹介 ～



3月うまれのおともだちのしょくじふうけい

