

12月 きゅうしょくだより

令和4年12月 みなみかせ保育園

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と増してきます。
風邪やインフルエンザに負けないように栄養のある食事とって、免疫を付けましょう。

しっかり噛んで食べていますか？

左、右左と順番によくかんで食べると、身体にいいことがたくさんあります。

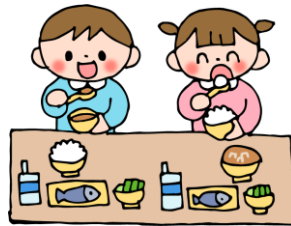
あごの発育や虫歯の予防、肥満防止にも繋がります。

たくさん噛んでゆっくり食べることで満腹感を味わうことができたり、

ホルモン分泌も高まって食欲を抑えることも出来ます。

食事に歯ごたえのあるものを取り入るなど、

無理なく噛む回数を増やしてみてもいいでしょうか？



こんな食べ方していませんか？

流し食べ

飲み物で流し込み
ながら食べている

早食い

数回しか噛まないで
飲み込んでしまう

前歯食べ

奥歯で食べないで
前歯だけで食べる

詰め込み食べ

一口量が分からず
入るだけ入れる

<食育>

先日11月9日(水)に焼き芋を行いました。幼児クラスは良いお天気の中、園庭で焼き芋の雰囲気や匂いを感じながら、クラスごとに味わうことができました。乳児クラスは、給食と一緒に、少しずつ味わいました。満面の笑顔が見られていました。

保育園で苗から育て、自分達で水やりをしたから育てた芋を焼き芋にしてもらい味わう経験ができ、子ども達は格別な美味しさを感じた様子でした。



くるくる巻き巻き

どうぞ

美味しい