

給食目標

食事のマナーを守ろう

- ・ 食事中的マナーを知り楽しく、味わって食べる
- ・ ダラダラ食いにしないようにする
- ・ 色々な食品を使う

☆おいしく食べるための食卓の演出

料理をおいしく食べるためには、食卓の周辺にも気を配る必要があります。

赤や黄色などの暖色系の色彩は食欲をそそりますが、灰色やうすいブルーなど、寒色系の色彩は食欲をおさえるので、食事をする部屋の壁やテーブルクロスなどの配色にも気を配りましょう。



2月行事

- 3日 豆まき
- 13日 食堂ごっこ
- 18日 お誕生会

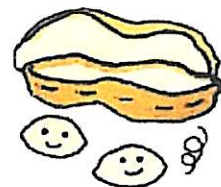
(食堂ごっこには盛りだくさんのメニューを用意致しました。今から、トレイを使ってバイキング給食で心待ちにしています)

☆よくかんで、ゆっくり食べる

食物をよくかんで食べると、食物がよく細分化され、表面積が大きくなって、消化液がよく触れるようになります。また、唾液や消化液の分泌もよくなります。この結果、消化・吸収率も高まり、胃や腸の負担も軽くなります。

そして、歯ぐきも刺激を受けて血流がよくなり、歯が丈夫になり、あごの発達もよくなります。

また、血糖値がゆっくり上昇するので、肥満の予防にもなります。



「福は内、鬼は外」節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わりめを意味します。

2月3日に「豆まき」の行事があります。わざわざ悪を追い払い福・善を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。保育園でも元気いっぱいみんなで豆まきをしたいと思います。

この季節かぜやインフルエンザが流行するので抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをとるように、心がけましょう。

