

2月 給食だより

平成28年 2月1日 発行
大戸報徳保育園
第 11号

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをよくするよう心掛けましょう。

2月3日は節分があります。豆まきに使われる大豆には良質なタンパク質が豊富に含まれます。大豆から作られている食品（豆腐・厚揚げ・豆乳・納豆）などを取り、健康なからだを作りましょう。

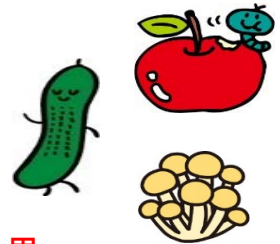
食事に何回かんでいきますか？

食事をするとき、何回かんでいるか数えたことはありますか？

最近では、ファーストフードのように軟らかい食事が多くなり、あまり噛まなくても食べられる物が増えてきました。食べ物は、かめばかむほど、からだに良い効果があります。一口食べたら、30かみごたえに回程度かむことを目安にすると良いそうです。かみ応えのある食材を使って料理したり、子どもと一緒に何回かんだか数を数えたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。

かみごたえのある物

フランスパン
皮つきりんご
きゅうり
きのこ…等



体に良い効果

頭の働きを活発にする
歯並びが良くなる
食べすぎを防ぐ
味覚が発達する



今月の給食目標

食事のマナーを守ろう



団子さしをしたよ

白・赤・黄色に色づけした生地を丸めてお団子を作りました。子どもたちは楽しく団子を丸めていました。

丸めた団子はみんなでみずきの木に今年一年の無病息災などを願いながらさしました。

