

11月 しょくじだより



こんにちは、給食です。



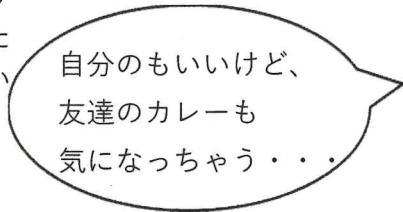
10月14日に毎年恒例のカレー屋さんを行いました。
エビフライ、からあげ、ハンバーグの中から自分で好きなトッピングを選びました。



カレーを手に
「きょうは、いい日
だな〜。」とニコニコ
顔の子もいたよう
で、今年も頑張った
甲斐があったと思
いました。



子どもたちは「ポスターといっしょだ!」と大喜び。



〜ぐりとぐらのカステラが出来上がりました〜

「きょうのおやつはカステラだよ。」
「あー! ぐりとぐらのカステラだ!!」「あまーい。」「おいしいね。」
ごちそうさまの後に子どもたちが絵本を持ってきて、
「せんせい、このカステラだよね。」
「うん、そうだよ。よんでみよう。」
おりょうりすること たべることをすきになってくれたらうれしいです。



子ども大人もみんなで作ってみよう!

毎月何か1つ、食べることについて作ってみよう! ということで、ランチルームにいるみんなできり組んでみることにしました。

今月のテーマは

よくかむことの効果 (よくかむこと)

よくかんでたべよう

よくかんで食べることは、
体によい働きがたくさん
あります。
ご家庭でもかむことを意識
してみてはいかがでしょうか。

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 