



# 0・1・2さいのきゅうしょくだより

西方寺古城保育園

こいのぼりが泳ぎ、きれいなお花が咲き、お散歩するにはちょうどよい季節になりました。  
 子どもたちは毎日元気いっぱい外で遊び、給食の時間までたくさん体を動かし、お腹のすくりズムをつくっています。おかわりをする子もいるくらいで、とても微笑ましい光景です。

**ちゃんとカミカミ、ゴックンしてるかな？**

昔に比べ、現代人は食物をかむ回数が約半分と言われ、その原因に「食物の軟食化」があげられます。食物をよくかまないと、あごの発育不全や歯列異常、唾液の分泌や口腔周囲の筋肉の活動が低下して虫歯や歯周病の原因になります。よくかめば、消化を助けるだけでなく、脳の血流を増加させて知的活動を活発化し、満腹中枢も適度に刺激されて過食を防ぐなどのメリットがあります。食べ物を口に入れたらよくかんで飲み込む習慣を、小さい頃から身につけましょう。

**朝のおやつについて**

- ・飲み物は  
番茶(夏は麦茶)：カフェインが少ない  
牛乳：グリーンコープ  
ノンホモ牛乳(より生乳に近い牛乳)使用
- ・食べ物  
野菜・果物・パン  
お菓子：原材料にこだわって選んでいます

あさのおやつ



				1 牛乳 ウエハース
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 番茶 せんべい	8 番茶 黒糖かりんとう
11 番茶 せんべい	12 番茶 丸ポーロ	13 牛乳 スティックパン	14 牛乳 クッキー	15 番茶 とうもろこし
18 番茶 黒棒	19 番茶 ひじきせんべい	20 牛乳 クラッカー	21 牛乳 玄米フレーク	22 番茶 さつまいも
25 番茶 チーズ	26 番茶 ごませんべい	27 牛乳 スティックパン	28 牛乳 丸ポーロ	29 番茶 バナナ

