

11月 給食だより



筑後二川保育園
文責:栄養士　立花
2026年11月5日

秋ならではの美味しい食べ物が楽しめる季節になりました。栗やさつま芋、冬にかけては大根、れんこんなど美味しい旬の食材がたくさんあります。季節の味を楽しみながらさまざまな食材に触れ、食べることへの興味や関心を深めていってほしいですね。とは、言っても最近の葉物野菜をはじめとする野菜の価格にびっくりします。給食でもいろんな旬の食材を少しずつ取り入れながら楽しく美味しく食べてもらえるように工夫していきます



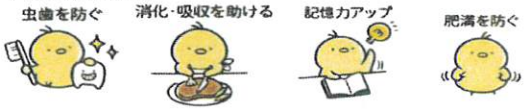
11月8日は"いい歯の日"
よく噛んで噛む力をつけよう！



噛む力が弱いと、食材を噛みちぎれなかったり、あごがつかれてしまい途中で食べるのをあきらめてしまったり…
噛む力をつけるためには毎日続けていくことが大切です。ご家庭でもご飯の中で、少しづつでもいいのでカミカミを意識した食材や切り方を取り入れてみたり、よく噛んで食べるとおいしいよと声掛けをしてあげたりしてみてください！

噛むといいことがいっぱい

乳幼児期は口腔機能が発達する時期です。また、習慣が作られていく大切な時期でもあります。よく噛むことがすこやかな成長につながります。噛むことが楽しくなるように「よくかみかみすると体にとってもいいことが起きるんだよ」とお子さんに伝えてあげるのもいいと思います。



噛む力をつけるには？

◆噛む回数を数えましょう。理想は大変だけど一口30回。
◆固くなくても大丈夫！噛み応えのある食材を選びましょう。
◆根菜類やキノコなど繊維の多い食材を使う。
　レタスなど葉物も薄いためよく噛んで食べられます！
◆食材を繊維に沿って大きめに切る、皮付きのまま食べる。
◆食べるときはお茶や汁物で流し込まない。
　ゆっくり味わって食べましょう。味覚も育ちます。
◆全身運動して筋力つけ、ふんばる力をつける。
　噛む力をつけるためには大切です。

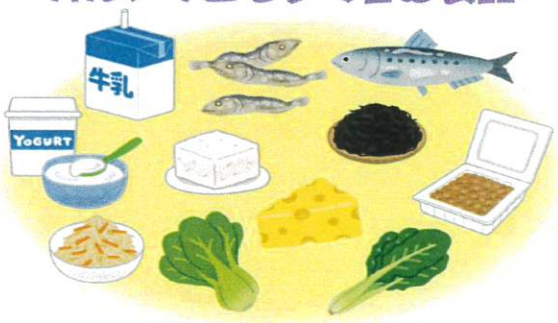


カルシウムの大切さ！



成長期のこどもにとってカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは歯や骨などを作っているだけでなく、筋肉を動かしたりするなど、身体のなかで重要な役割を果たしているのです。

＜カルシウムを多く含む食品＞



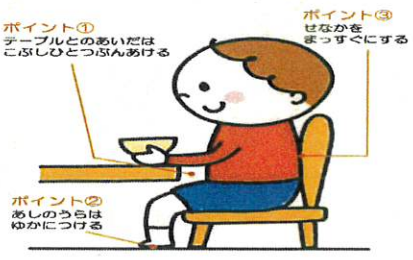
カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そのため吸収率を上げてくれる食べ物を一緒に摂取することが大切です。

・ビタミンC…アセロラ、キウイ、レモン、オレンジ
　ピーマン(赤、緑、黄)、ブロッコリーなど

・ビタミンD…しらす干し、きくらげ、いわし、さけ
　さんま、干し椎茸など

・マグネシウム…乾燥わかめ・切り干し大根、アーモンド
　油揚げ、ごぼう、バナナ、大豆など

ただしいしせいで たべてますか？



お茶碗の正しい持ち方

意外に見落としがちなのが、お茶碗の持ち方です。正しい持ち方だと、お茶椀も安定します。5 歳になったら、大人が手本を見せながら行うと伝わりやすくなります。

