給食だより

2026年11月
はあとこども園中央
〒753 - 0064
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
http://www.seirankai.or.jp/topic/island
園長　蕗　英朗

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節になりました。秋から冬にかけては、おいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。さつまいもや里芋、きのこ、れんこん、大根など、秋・冬の味覚を給食にも取り入れていきます。しっかり食べて、寒さに負けない元気な体をつくりましょう！！

お知らせ

７日(土)：未満児発表会

２７日(金)：お誕生日会

＜きのこ＞



秋はきのこが美味しい季節です。しめじや、しいたけ、えのきなどの様々な種類のきのこが旬を迎えます。きのこには食物繊維やﾋﾞﾀﾐﾝDなどの栄養素が含まれています。うま味や香りが豊かで、料理をおいしくしてくれる食材です。給食でもきのこたっぷりのｽｰﾌﾟを提供しています。ご家庭でも秋の味覚を是非楽しんでください。

～子どもの噛む力・飲み込む力を育てよう～

・近年虫歯のある子どもは減ってきている。１歳半から３歳半は虫歯の感染の窓口と言われ、この時期に虫歯菌や歯周病菌を感染させない事で生涯の口腔内環境が決まってくると言われている！

①子どもの食べる力、飲み込む力が低下してきている。咀嚼・飲み込みの弱い子は常に口が開いている。

→

②唇や口の中が常に乾燥している状態。その為、唾液で流されていた虫歯菌や歯周病菌が口の中で増加し、口腔環境が悪化。

→

③口から色んな菌を吸い込むことで、風邪をひきやすくなる、アレルギー症状を引き起こすなどにも繋がる。



どうすればいいの？？→

★是非ご家庭でも取り組んでみて下さい★

・食事の時の正しい姿勢、必ず床に足を付ける事で足を踏ん張る為、食べ物を噛む事が出来る。
・味が濃いと子どもは噛む回数が減るので、薄味を意識する。また、薄味の方が味覚が育つ。
・飲み込みを鍛える運動として、パタカラ運動などを行う。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。