

きゅうしょくだより

令和4年度 11月
南水元いろは保育園

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。

これからは暖かいものや冬野菜がだんだんと美味しい季節になっていきますので、給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。

身体の温まる冬野菜を食べ、睡眠をしっかりとり、寒さに負けない体づくりをしましょう。

子どもの成長を祝う七五三

七五三といえば、ご家族そろってお参りに行くご家庭や、記念に写真を撮るご家庭も多いのではないのでしょうか。

七五三の由来は

3歳の男女…髪を伸ばし始める「髪置き」

5歳の男子…初めて袴をつける「袴着」

7歳の女子…帯を使い始める「帯解き」

と、子どもが無事に元気に成長していることをお祝いする行事です。

また七五三の定番千歳飴は、「長寿」を連想させる縁起物で、地域差はありますが、長さ1m以内、太さ直径15mmとサイズが決められています。長い飴を食べることで、子どもが「細く長く」「粘り強く」成長するようにという、願いが込められています。

千歳飴を1回で食べることが出来ないこともありますよね。「縁起物だからおらない方が良い」という考えもありますが、子どもの成長を喜ぶ行事であることを考えれば、食べ方に厳密な決まりはないと柔軟にとらえることもできます。カットして食べやすいようにしてもいいですし、お菓子作りやお料理に使うのも1つの方法です♪

保育園では、11月15日にお祝い給食を提供します！



11月8日は「いい歯の日」

現代は柔らかいものや口触りの良いものが増えたことから、食べ物をかむ回数が減ったと言われています。よく噛んで食べることは体にとってたくさんの良い効果があります。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

- | | |
|----------|-----------------------|
| ①肥満予防 | ゆっくりよく噛んで食べると食べすぎを防げる |
| ②味覚の発達 | よく味わうことにより食物の味がよくわかる |
| ③言葉の発音 | よく噛むことによりあごの発達がよくなる |
| ④脳の発達 | よく噛むことで脳が活性化する |
| ⑤歯の病気の予防 | 虫歯や歯茎の病気予防 |
| ⑥がん予防 | 唾液には食品中の発がん性を抑える働きがある |
| ⑦胃腸快調 | 消化を助け食べすぎを防ぐ |
| ⑧全力投球 | 力いっぱい仕事や遊びに集中できる |



10月22日(金)には運動会がありましたね☆
当日はお天気も良く、
みんな一生懸命頑張っていましたね。
給食室からは週明けのおやつ時に
メッセージ付きのクッキーのプレゼントをしました。



※10月に幼児クラスの保護者の方にアンケートを配布させていただきました。
お忙しい中、ご協力ありがとうございました。