

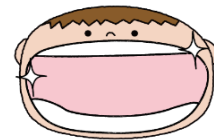


令和4年10月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

給食だより

今年度もあっという間に半分が過ぎ、冬の入り口に差し掛かっています。寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがですか？温かいものを食べてたくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪菌を寄せ付けないバリアを手に入れましょう。秋から冬にかけてのこの時期は、魚類や果物など豊富に出回っていますので、たんぱく質とビタミン類をバランスよく摂るように心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう！

～口とだ液のはたらき～



いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。食べ物を食べる時、お話をするとき、笑うとき、口はとっても大切な体の一部です。特に噛むという行為は、からだの健康や機能に深い関わりを持ちます。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

☆噛むことの役割☆

- ① 味覚の発達
うす味でもおいしく感じられるようになります。
- ② 消化を助ける
- ③ 頭のはたらきをよくする
ストレスの解消にもなります
- ④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
あごの発達を促します
- ⑤ ことばの発音をはっきりする

☆だ液の役割☆

- ① 消化作用
食べ物を消化します
- ② 洗浄作用
食べかすを洗い流します
- ③ 殺菌作用
口から侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります
- ④ 円滑作用



11月15日（火）は七五三のお祝いメニューです🎊

- ・えびフライ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・高野豆腐の含め煮 ・すまし汁
- ・赤飯 ・りんご🍏



《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	494	17.3	14.4	197	2.3	139	0.26	0.38	24	1.6
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	570	19.7	17.6	155	2.3	160	0.28	0.33	29	2.0

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。