



# きゅうしょくだより

— 3月号 さいこうどもえん —



春の訪れを感じる季節になりました。心身ともに、子どもたち一人ひとりが一年で大きく成長した姿を見られる季節でもあります。給食も、4月に比べると野菜などの好き嫌いも目立たなくなり、子どもたち自身も「苦手な物が食べられるようになった」と笑顔で誇らしげに言う姿をとて嬉しく思います。3月は年度最後の月です。給食をより楽しんでもらうために、卒園児の子どもたちにリクエストを気いて献立に取り入れています。

## ～ 3月の目標 ～ ★ よく噛んで食べ、三角食を心掛けてみよう！！

よく噛んで食べるとどんな効果があるの？



- その1. よく噛むと虫歯予防になる  
唾液がよく出て虫歯菌を生産する酸を薄めます。
- その2. よく噛むと情緒が安定する  
あごの運動が筋肉の刺激となり脳に伝わり脳を活性化してくれます。
- その3. よく噛むと食べ過ぎが予防できる  
噛むことでまんぷく中枢が働き「もうお腹いっぱいだよ」と脳からの



### よくかんでたべることの効果

卑弥呼の歯が良いぜ！

ひ... 肥満予防	み... 味覚の発達	こ... 言葉の発音はっきり	の... 脳の働きが活発
は... 歯の病気予防	が... がんの予防	い... 胃腸にやさしい	ぜ... 全力投球

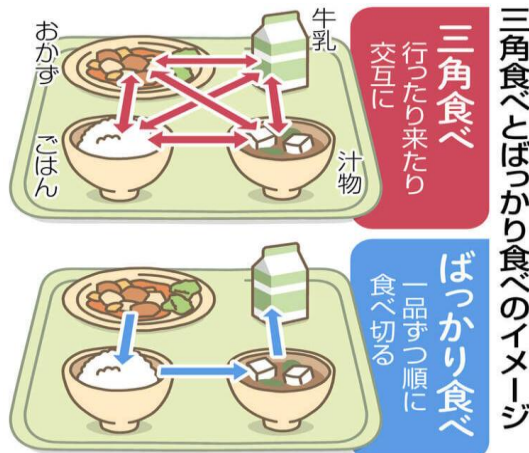
### よく噛むポイント

- ・30回噛むことを心掛けて！
- ・30回数えるのが大変な時は、「あ、り、が、と、う、ご、ざ、い、ま、す」と心の中で唱えながら噛むのがオススメです。また、歯ごたえのある物を取り入れましょう。

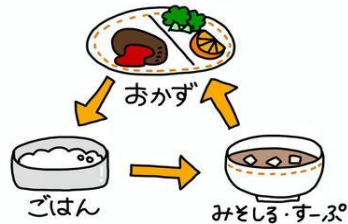
三角食をするとどんな効果があるの？



- その1. 栄養バランスよく食べられる  
栄養の偏りを防ぐことができます。
- その2. 口内調味  
繊細な味覚を育てます。



### じゅんばんにたべよう



### ～ 節分ランチ紹介～



節分ランチはオニライス、焼きそば風、魚の竜田揚げ、福豆サラダ、カレースープ、プリンでした！  
オニライスで、鬼の顔、焼きそばで髪の毛、チーズで角を作り、きゅうりと魚の竜田揚げでこん棒に見えるように仕上げました。喜んで食べる姿が見られて嬉しかったです。

### ～ 2月の誕生会メニュー紹介～

2月25日は誕生会でした。  
ゆかりふりかけを使い、ハートライス、初めてのメニューでさつま芋としそ昆布を使用したコロケ、かわいくハート形に仕上げた人参グラッセ、コーンバター、ポテト、豆乳スープ、オレンジでした。かわいく仕上がりが子ども達もよこんで食べている姿が見られて嬉しかったです！



### 3月うまれのおともだちのしょくじふうけい

