

# 給食だより

11月

令和5年 11月

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。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分に取って、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日は「いい歯」の日です ～歯を大切にしましょう～

## ○咀嚼の役割

### ① 味覚の発達

薄味でも美味しく感じられます。

### ② 歯並びを良くする。

あごの発達を促します。

### ③ 消化を助ける

噛むことで脳を刺激します。

### ④ 言葉の発音をはっきりする

噛むことで口周りの筋力のバランスが付きます。



食事の中で子どもと一緒に「ご飯を30回噛んでみよう！」と簡単なゲーム感覚で取り入れ、噛むことの大切さを伝え、大人も子どもと一緒に噛むことを意識する習慣をつけましょう！

また乳児は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子ども達が自分達でできるよう声をかけてあげてください。



## ○食欲の秋 ～さつまいも🍠～

・幼児組さんで10月6日にさつまいも掘りに行きました。虫に怖がる様子も時折見られましたが、みんな一生懸命掘っていて、園に戻って来ても「楽しかったよ！」の声が多く、中には掘り方のコツまで教えてくれたお友達もいました😊

子どもたちが掘ったさつまいもで午後に保育園のおやつでスイートポテトを作り、提供しました！



## ○手指の発達を促す遊び

・最近、幼児組さんを中心に雑紙を使い、片手のみで丸めるといった遊びを取り入れて行っています。これは手や指先の力を養うことに繋がり、今取り組んでいるお箸やスプーン・フォークへもつながります。片手のみで丸めるのは意外と難しかったのか、もう片方の手が少し出てしまったり、体に触れてしまったりと少し苦戦している様子が見られましたが、子ども達は楽しみながら取り組んでいたため、ぜひご家庭でも遊びの一環として取り入れてみてはいかがでしょうか😊

保育園でも人気♪～旬のさつまいもを使ったスイートポテトのレシピ～

## ○材料○

・さつまいも 240g ・砂糖大さじ2 ・バター8g ・生クリーム 12g ・牛乳小さじ1

## ～作り方～

- ① さつまいもは約1cm角に切り、10分程水にさらし、水を捨て柔らかくなるまで加熱します。
- ② さつまいもを潰し、熱いうちにバターと砂糖を入れ混ぜます。牛乳も加えよく混ぜます。
- ③ 成形し、180度に設定したオーブンで15分焼けば完成。

