



梅雨の季節になりました。「梅雨」は1年中で最も雨が降り、ジメジメして暑い日や肌寒い日など季節が不安定になることで体調不良になったり食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときではなく、こまめに水分補給をしてバランスのよい食事でも体力を維持しましょう！



よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つためにどんな効果があるのでしょうか？やわらかい物が好まれる現代ですが、噛み応えのあるものを意識して食事に取り入れましょう。

-----よく噛むことの効果-----

①肥満予防

よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。



②脳の活性化

顎の筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



③消化・吸収を助ける

よく噛むとだ液が出て食べ物のみ込みや消化吸収を助けます。

④虫歯予防

噛むことによって出ただ液の働きで虫歯を予防します。

《給食・おやつ かみかみメニュー》

6月1日(月) ラスク

フランスパンをオープンで焼きます。

噛み応えがあり、香ばしいおやつです。

6月11日(木) 根菜カレー

みんなが大好きなカレーにれんこんやごぼうなど

噛み応えのある食材をいれます。

6月12日(金) 切り干し大根の納豆和え

食べやすい納豆に切り干し大根をいれて歯ごたえをだしています。

＼5月25日 こぐまっく開店しました🍔／

この日はハンバーガーやポテトなど子どもたちが好きなメニューを、ファストフード店のメニューに真似て給食で提供しました♪子どもたちがスタンプカードで貯めたポイントを使ってお店に買いに来てくれましたよ😊

ハンバーガーはチーズをトッピングすることができたり飲み物も麦茶と野菜ジュースを選べたり一人ひとりが楽しそうに選ぶ姿が印象的でした。「美味しい!!」

「楽しいね」と子どもたちから聞くことができました。

喜んでもらえてよかったです♡



5月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはさつまいもとりんごのくるくるパイでした。サクサクのパイにさつまいもとりんごの甘さが加わり3時のおやつにぴったりな1品が出来ました♡6月は30日(火)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

