

日	曜	10時(未満児)	主食	献立名	3時おやつ
2	月	牛乳 マカロニきなこ	ご飯	炒り豆腐 小松菜とたくあんのごま酢和え りんご	牛乳 フライドポテト
3	火	豆乳飲料 動物ビスケット	ご飯	チキンカレー イカくんサラダ ヨーグルト	麦茶 バナナケーキ
4	水	麦茶 バナナ	パン	オムレツ かぼちゃ豆乳スープ 牛乳 みかん	麦茶 鮭昆布にぎり
5	木	麦茶 ふかし芋	ご飯	中華丼 春菊のナムル パイン缶	麦茶 練乳トースト
6	金	麦茶 ヨーグルト	ご飯	三色丼 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 発表会頑張れおやつ
7	土			発表会 	
9	月	牛乳 せんべい	ご飯	ぼっかけ こっばなます パイン缶	牛乳 ふかし芋
10	火	麦茶 ソーセージ	ご飯	煮魚 白菜とカニカマのごま和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 餃子の皮せんべい
11	水	豆乳飲料 バナナ	麺	五目あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	牛乳 マヨネーズラスク
12	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	マーボー大根 春雨サラダ みかん	麦茶 チーズ蒸しパン
13	金	牛乳 ラスク	ご飯	鶏とさつまいもの天ぷら 厚揚げのソース煮 ほうれん草の卵サラダ バナナ	麦茶 チヂミ
14	土			お弁当の日 	
16	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	炒り豆腐 小松菜とたくあんのごま酢和え りんご	牛乳 フライドポテト
17	火	豆乳飲料 ふかし芋	ご飯	中華丼 春菊のナムル ヨーグルト	麦茶 カレーまん
18	水	麦茶 バナナ	パン	オムレツ かぼちゃ豆乳スープ 牛乳 みかん	麦茶 のりそばろにぎり
19	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	魚のゆかり揚げ 卵の花 かぶとツナのサラダ パイン缶	牛乳 マーマレードケーキ
20	金	牛乳 ちくわ	ご飯	豆腐の照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁 バナナ	麦茶 ハードビスケット
21	土			お弁当の日 	
23	月	麦茶 せんべい	ご飯	鶏とさつまいもの天ぷら 厚揚げのソース煮 ほうれん草の卵サラダ みかん	牛乳 蒸しパン
24	火	豆乳飲料 バナナ	ご飯	煮魚 白菜とカニカマのごま和え 豚汁 パイン缶	麦茶 きなこパン
25	水	麦茶 ソーセージ	ご飯	クリスマスランチ(ピラフ 鶏の唐揚げ トマトパスタ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ フルーツポンチ) 	麦茶 パースデーケーキ
26.27.28 日 お弁当の日 					

よく噛んで食べると心と健康に良いことがたくさん!



①味覚が発達する・・・よく噛んで味わうと、食べ物本来の味がよく分かるようになります。



②消化を助ける・・・食べ物を口の中で細かくすることができます。唾液が出て、食べ物の消化を助けます。



③脳の発達・・・こめかみの近くにある頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



④歯やあごが丈夫になる・・・唾液がたくさん出て虫歯菌の働きを抑えます。また、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びが整います。



⑤肥満予防・・・ゆっくりとよく噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。



※仕入、材料等により内容が変更になることもあります。

・噛めば噛むほど、たくさん出てくる唾液。
唾液は体に良い働きがたくさんあるので、よく噛むことを意識しましょう。

唾液の働き・・・食べかすを落とす



消化を助ける
味覚がよくなる
菌の増殖を抑える
歯の表面を修復する

・食事を見守る際、一緒に口を動かして噛む動きを見せたり、「噛んだらどんな音がする?」「上手にカミカミできているね」、「どんな味がしたかな?」、「あと10回噛んでみよう」などしっかりと噛んでいる感覚を覚えさせながら、声掛けをしてみましょう。

12月の郷土料理は福井県です。
炊き立てのご飯に具だくさんの汁をかけて食べる「ぼっかけ」と、
ごま酢みそ味のこっばなますを提供します!

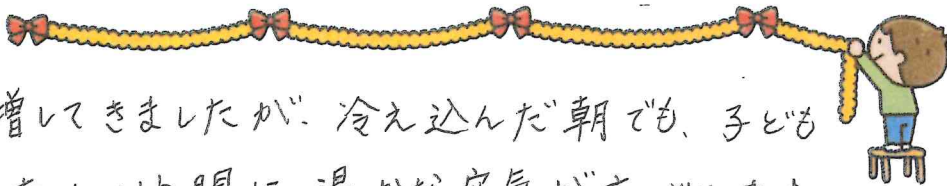




園だより



R6.11.29



★ 寒さが一段と増えてきましたが、冷え込んだ朝でも、子ども達の元気な挨拶で、あっという間に温かな空気が広がります。

★ 今は感染症流行は見られませんが、気を抜かず、これから控えている発表会・クリスマス・忙しい年末年始に備えて、うがいや手洗い、たっぷりの睡眠、バランスの良い食事など、子どもも大人も体調と向き合い、早めの対応で元気に冬を過ごしていきたいですね!!



★ 楽しみにしている行事に加えて、大掃除や新年の準備、お正月遊びなど、子ども達が活躍できる場面が盛り沢山のこの時期、貴重な体験をご家族でふれ合いながら楽しみ、有意義な時間を過ごしていただきたいと思っています。



行事予定

3・4日 総練習

7日 発表会

9日 合同集会

12・13日 身体測定

12日 紙芝居貸し出し

18日 絵本読み聞かせ

23・24日 集金日

25日 誕生会・クリスマス会

26~28日 希望保育(お弁当)

土曜日 お弁当の日



発表会について

本番に向けて楽しく練習を進めています。当日は★クラスごとに登園時間が異なりますので、手紙をご確認ください!!

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

寒くなり、上着を着て来ることが増えると思いますが、フードやひもが付いていない物をお願いします。

全ての物に記名を!!

お願い

12月は集金袋を20日(金)にお渡しします。年末になりますので、必ず集金日(23日・24日)に納めてください。(登園時職員に手渡しを!!)

今回に限らず、集金や期限のある提出物は必ず期限を守ってください。

奥歯でしっかり噛んで食べましょう。

口周りの筋肉が、大きく動き、舌・唇・頬をバランス良く使うことができます。顎の発達に直結し、歯並びや滑舌、お口ほかん

予防になります!



★ 2月1日(土)にふれあい会を予定しています。お楽しみに!! ★