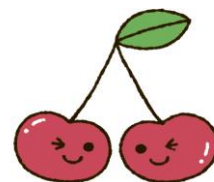


# ごちそうさま～



令和3年6月

富沢わかば保育園 給食だより No.3

## よく噛んで食べていますか？

新緑と青空が気持ちのいい時期になり、園庭では元気よく遊ぶ子供たちの声が聞こえてきます。

近ごろは口当たりのやわらかい食べやすいものが好まれる傾向にあり、よく噛まないことで子どものあごが細くなってきているともいわれています。園の給食では食べやすさも大切にしていますが、野菜は少し歯ごたえを残し「カリカリ音がするねー」と声がけしよく噛むことも意識して食べてもらえるようにしています。

## よく噛んで食べると…

**胃腸の働きを促進** よく噛むことでだ液に含まれる消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

**肥満予防** よく噛んで食べると脳にある「満腹中枢」が刺激され食べ過ぎを防げます。

**歯の病気を防ぐ** だ液が口の中をきれいにし、だ液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

**味覚の発達** よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

**脳の発達** よく噛むことで「味」や「食感」など様々な情報や感覚が脳に伝わり、脳細胞の働きを活発にします。



### ☆栽培活動☆

今年も畑でいんげん、とうもろこし、なすかぶ、しそ…など色々な種類の野菜を育てていきます！

収穫した野菜をクッキング活動にも使用する予定です。たくさん収穫できますよーに☆



おおきなーれ♪

たんぼぼ組のかぶは種をまいてから、なんと3日かですぐ芽が出ました！子どもたちも大興奮でしたよ。



### ☆さくら組たけのこの皮むき☆

さくら組さんにおやつで使うたけのこの皮むきをしてもらいました。むきやすい皮とむきにくい皮があったようで「難しかった」という声もありましたが楽しんで作業してもらいました。出来上がったたけのこご飯は大好評で売れ切れたので次回はもっとたくさん作りたと思います！

### ☆たんぼぼ組そら豆のさやむき☆

たんぼぼ組さんはそら豆のさやむきに挑戦しました！初めてのクッキング活動にみんな興味津々でさやから取り出した豆の数を数えたり、さやの内側のふかふかを触って「そらまめくんのベッドほんとにふかふかだ」と感触も楽しんでいましたよ。