



給食だより

ながさわ保育園

給食目標 噛む力をつけ、バランスよく食べよう。

よく噛むことの効用

食べ物の『おいしさ』を感じる

食べ物のおいしさはよく噛んで味わうことで感じられます。
おいしいと感じる心が食欲を生み、子どもたちの体を作ります。



～ 子どもたちの発育成長に関わる ～

噛みごたえのある食べ物をよく咀嚼^{そしゃく}すると、脳の発育を活性化し、口や顎の正常な発育を促し、運動能力や体のバランスを向上させます。歯ごたえのある食材を活用して噛む力を育てましょう。

よくかむと **いいことが** いっぱいです



野菜類・・・ごぼう・レンコン
きのこ類・たけのこ など

魚介類・海藻類・・・イカ・タコ
貝類・昆布 など

果物・・・りんご・パイナップル など

加工食品・・・こんにゃく・油揚げ など

食物繊維が多いものや弾力のあるもの、しっかりとかまないと飲み込めない食材をメニューに活用しよう。