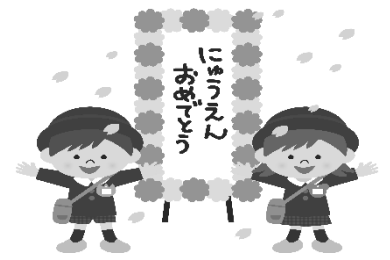




給食だより

令和6年度4月号



にゅえん しんきゅう
ご入園・ご進級おめでとうございます！

これから始まる新しいお友だちとの園生活を、子どもたちは楽しみにしていることとおもいます。子どもたちに食事への関心を持ってもらえるよう、楽しい給食、おいしい給食を頑張っておつくりして参ります。よろしくお願ひいたします。

よく噛んで食べましょう

食材をよく噛むと、身体にいいことがたくさんあります！

①胃腸の働きを助ける

よく噛み砕くことで、飲み込みやすくなり、消化もよくなります。

③満腹感を感じやすくなる

満腹中枢が刺激されるため、食べすぎを防止することができます。

②味覚が発達する

唾液が出て、食べ物本来の味を感じやすくなります。

④言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉が発達するため、発音をはっきりします。



安定した姿勢で食べましょう

★テーブルと体の間は
こぶし一つ分あける。

★机は肘が直角に
乗る高さにする。

★ひざの角度は90度くらいになるようにする。
足の裏は床につけるとしっかり踏ん張れるため、
体全体に力が入りやすく咀嚼もはっきりできる。

★背中をまっすぐにする。
背中が背もたれにもたれないように、
クッションなどを入れて調整する。

姿勢が整うと、手の動きや食事に集中できます。
また、咀嚼もしっかりできるようになるため、
口腔機能の正常な発達にもつながります！



レシピ紹介中♪