



令和3年11月号 社会福祉法人 雫石保育園

秋も深まり、柿やブドウなどの旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



いただきます

ごちそうさま

牛や豚、にわとり、魚などの動物、野菜や果物のすべてに命があり、私たちはその命をいただいています。「命をいただく」という意味も込められた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばのわからない赤ちゃんでもけじめとして“食事の時間”を感じられるようになります。



11月23日は勤労感謝の日

食事はたくさんの人や命に支えられています。普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏では野菜を育てる農家さんや漁師さん、食べ物を運ぶ人、料理をする人などさまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

かむかむパワーの合言葉



ひみこのはがーぜ

ひ **肥満予防**
満腹中枢が刺激されて **食べ過ぎ**を防げます。

み **味覚の発達**
食べ物 **本来の味**を味わうことができます。

こ **ことばの発達**
あごや歯並びが良くなり、口の周りの筋肉もつきます。すると表情が豊かにしゃべる **はきはき喋れる**ように。

の **脳の発達**
脳細胞の動きを活発化して子どもの **知育**を助けます。

は **歯の病気予防**
唾液が出て口の中をきれいにします。この唾液が **虫歯**を防ぎます。

が **がんの予防**
唾液の酸素は発がん物質を消す働きがあると **いわれています**。

い **胃腸の働きを促進**
消化酵素が出て消化を助けます。

ぜ **全力投球**
踏ん張り時には歯を噛みしめます。普段から噛んでいないと、いざという時に力が出ません。

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

9月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。

