１１月の給食だより

認定こども園　ルーテル愛児幼稚園　令和８年１０月２９日（木）発行

◎１１月８日　いい歯の日



いい歯の日は、「１１（いい）８（歯）」の語呂合わせをもとに、１９９３年に日本歯科医師会によって制定されました。いい歯＝丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。

カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、牛乳や乳製品は他の食品に比べて効率よくカルシウムがとれます。

３～５歳児のカルシウム摂取推奨量は、５５０～６００ｍｇです。丈夫な歯・骨をつくるために「たくさん摂る」より「不足しないようにする」ことが大切です。

～カルシウムが摂れるレシピ～

１／６個で６０ｍｇのカルシウムが摂れます☆

《ココア蒸しパン》

純ココア	小さじ１	１．水以外の材料を均等に
ホットケーキミックス	１００ｇ	混ぜる。
スキムミルク	大さじ４	２．１に水を混ぜ、もったり
砂糖	大さじ３	したらｸｯｷﾝｸﾞｼｰﾄをしいた
水	１００ｍｌ	耐熱容器に流し入れる。
※スキムミルクと水を牛乳にかえるとより手軽にできます♪		３．電子レンジで２分ほど
		加熱する。竹串をさして
		生地がついてこなければ
		完成。様子をみて加熱時間
		を長くしてください。



食育のねらい　９～１２月

年少：いろいろな食べ物を楽しんで食べる。

年中：食事に必要な基本的な知識や習慣を身につける。

年長：友だちと一緒に食べ物を収穫したり、料理をしたりする楽しさを味わう

～　いい歯でよく噛み健康に！　～

○よく噛むことの効果

１．食べ物の消化・吸収をよくする。



２．唾液がたくさん出て、虫歯の予防になる。



３．脳の働きが活発になり、集中力が高まる。



４．味がよくわかり、味覚が発達する。



５．満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。



６．食べ物が細かくなることで、胃腸の負担が減る。



～　よく噛むための工夫　～

＊噛みごたえのある食べ物を食べよう

　･･･ごぼう・れんこん・切干大根などで噛みごたえＵＰ↑↑

＊汁物や飲み物で、流し込まないようにしよう

＊一口３０回噛むことを心がけよう

☆１１月のお誕生会　　１１月１８日（水）

≪　カステラ　≫