

# 給食だより



11月号

二葉保育園



赤や黄色のカラフルな葉っぱが、秋から冬へと季節の移り変わりを教えてくれているようです。天気が変わり易く、朝・夕の冷え込みが強く、空気が乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすくなります。朝食をしっかりと食べて体調管理に気を付けましょう。

## よくかんで食べましょう

～食べ物をよくかむと～

1. かむことにより出るだ液の働きで虫歯を予防する
2. あごの筋肉を動かすことで 脳の血流が増え、脳を活性化する
3. 消化吸収をよくする
4. 食べすぎを防ぐ

など体によい働きがあります。よくかむことを意識して食べましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「かみごたえのある食品」でかむ力アップ！

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこなどのかみごたえのある食品を積極的に取り入れていきましょう！

歯を強くするカルシウムの多い食品

カルシウムが不足しがちです。牛乳や乳製品・小魚・大豆・青菜などに多く含まれています。意識してとるようにしましょう。

## カルシウムパン

しらすと粉チーズでカルシウム補給！しらすの塩味と焼いたマヨネーズが香ばしいスティックトーストです。朝食やおやつとしてもおすすめです。

（材料：2人分）

食パン 2枚（6枚切り）・小ネギ 適量・しらす 40g・

刻みのり 適量・マヨネーズ大さじ1・粉チーズ 適量

（作り方）

- ① 食パンは3等分に切ってスティック状にし、マヨネーズ大さじ1をぬる。
- ② ①にしらす干しをのせ、マヨネーズで線描きし、粉チーズをふりかけオーブントースターで焼く。
- ③ ②に刻んだ小ねぎときざみのりを散らして出来上がり！

