給食だより　11月号　二葉保育園

秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる季節です。冬の足音も近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、風邪などひかないような丈夫な体づくりを目指していきましょう！

～よく噛んで食べよう～11月8日は、『いい歯（118）の日』

いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発育を促しますし、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯をつくりましょう。

●よく噛んで食べることは『消化を助ける』だけでなく、『食べすぎ防止』『虫歯予防』『脳の活性化』など様々な効果が期待できます。

●噛む力を鍛えるオススメメニュー

焼き魚（焼き加減や塩加減を工夫することで噛むごとに味が広がる）・野菜スティック（歯ごたえがあり、自然と噛む回数が増える）・根菜たっぷりみそ汁（根菜類は煮ても歯ごたえが残るため、自然と噛む回数が増える）・焼き芋（砂糖なしでも甘くまた、食物繊維が豊富）・フルーツ（添加物なしの自然の甘さを楽しめるため、健康的なおやつ）



おやつ紹介



スウィートポテト
たっぷりのバターと生クリームを入れて焼きました。



焼きそばパン
パン生地の中に焼きそばを入れて焼きました。



手作りおはぎ
あんこも手作りです。