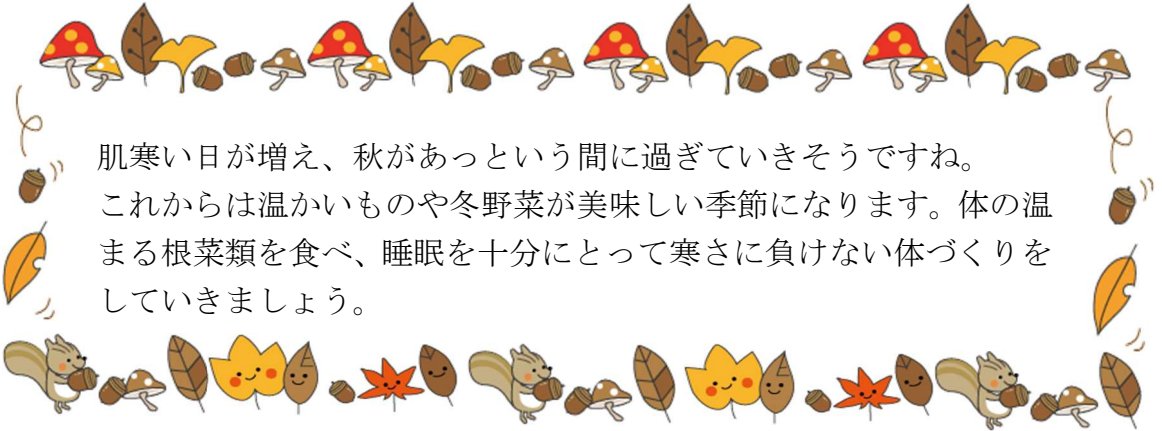




11月給食だより



給食室 天野結子



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。
これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月8日はいい歯の日！！

乳歯は、虫歯になりやすく進行が早いと言われています。
よく噛んで食べる事や、習慣的に歯磨きを行うことで子供たちが意識できるように声掛けしてあげて下さい。

☆咀嚼の役割☆

- 味覚の発達 薄味でもおいしく感じられます。
- 消化を助ける 噛むことで脳を刺激します。
- 歯並びをよくする あごの発達を促します。
- 虫歯の予防
唾液の分泌がよくなり虫歯の予防につながります。
- 言葉の発音をはっきりする
噛むことで口回りの筋肉のバランスがつかます。



子供の成長を祝う七五三

3歳から7歳までは成長に伴って病気になりやすい年齢であったため、無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いが込められています。

元気に大きくなったことをみんなでお祝いしてあげたいですね。