



# 給食だより



吹く風が少しずつ冷たくなり、秋から冬へと季節が変わりつつありますね。子どもたちは寒さを感じさせないくらい元気に遊んでいますが、風邪をひいたり体調を崩しやすくなる時期です。栄養バランスを考えた食事をして、しっかり身体を動かし、たっぷりと睡眠を取りましょう。生活リズムを整えて、ご家族みんなで元気よく過ごしましょう。

## 「よく噛むと良いこといっぱい！」



よく噛むことは、とても大切なことです。よく噛むためには『いい歯』であることが必要です。歯の状態が良くないと、味の感じ方や噛む力も変わってきます。おいしく栄養を摂るためにはよく噛んで、家族みんなで健康に過ごしたいですね。

- ・味がおいしくなる…よく噛むことで唾液と食べ物がよく混ざり、味蕾に味が伝わりやすくなるので味がよくわかるようになります。
- ・虫歯になりにくい…よく噛むことで唾液の分泌が増え、細菌の塊が作り出した歯を溶かす酸を中和して直してくれます。
- ・言葉がはっきりする…よく噛むことで口の周りの筋肉が鍛えられあごが発達し、言葉の発音がはっきりとできるようになります。
- ・頭の働きがよくなる…よく噛むことで脳に流れる血液の量が増えて、脳が活性化するので記憶力や集中力の向上につながります。



### 11月8日は「いい歯の日」

ご飯を食べるときは、どちらかに偏らず左右バランスよく噛むことが大切です。よく噛むことは、あごの発達や虫歯の予防に効果的です。歯ごたえのある食べものは自然と噛む回数も増えるので、ご家庭のお食事に根菜類などを取り入れてみてください。8020運動は「80歳まで自分の歯を20本以上保とう」という運動で、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて数値化目標を掲げました。歯に関心を持ち、ご家族で歯を大切にしていきたいですね。



### 【ヤンニョムチキン風】

幼児2人分（大人1人分）



- |          |        |
|----------|--------|
| ・鶏肉      | 100g   |
| ・片栗粉     | 適量     |
| ・醤油      | 小さじ1/2 |
| ・みりん     | 小さじ1/2 |
| ・ケチャップ   | 小さじ2   |
| ・砂糖      | 小さじ1/3 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/3 |
| ・ごま油     | 適量     |

作り方

- 1、ボウルに調味料を合わせておく。
  - 2、鶏肉の皮面をフォークで数ヶ所穴をあけ、片栗粉をまぶす。
  - 3、鶏肉を揚げ焼きし、たれをまぶす。
- ※大人はコチュジャン追加をおすすめ



