



11月 給食だより



給食室では1日に2回、調理室や食品倉庫などの気温や湿度を計り、記録しています。夏場は30℃を超えていた気温も最近では20℃を下回るようになってきました。空気が凛として肌に心地よく、体も動きやすく感じます。

さて、今月も日本の実りの季節を感じさせてくれる食材や、秋を満喫できる献立が満載です。子どもたちに食を通していいに季節を感じて味わう心を育んでいきたいと思います。



よくかめているかな？

「よくかんで食べましょう！」と言われるけど、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないとかむ回数が少なくなりがちです。どんなことに気をつけたらよいのか一緒に考えてみましょう！

かむかむ
〇×クイズ！

次の3つのうち、よくかんで食べるための正しいコツはどれでしょう？

口の中にたくさん入れる方がよくかめる

〇 **×**

× ほおばらず少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使ったり、はしを使うときもかきこまず、つまんだり、すくって食べたりするとよいです。

どんどん口に入れてかんでいく方がよい

× **×**

× 口の中にあるものを一度飲み込んでから、次のものを食べるようにしましょう。飲み込む前に「さらにもう一回かむ」を意識できると、よくかんで食べるくせがつくよ。

時間に余裕をもって食べる方がよい

〇 **〇**

〇 子どもは大人より口が小さく、歯の本数も少ないため食べるのに時間がかかります。大人より遅くてもまったく構いません。時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

