



給食だより

担当：福井（もんもん）

涼しい風が吹き始めましたが、日中はまだまだ暑いですね。夏の疲れも出てくる頃です。いつも「今日のフルーツなあに？」と、子供たちが厨房の窓を覗き込んでいます。見せてあげると、「梨、お家で食べたことあるよ！りんごに似てるよね！」と元気な声が聞けました。旬の野菜・果物を食べて、体調を整え、残暑を乗り切りましょう！

×詰め込みすぎ

×丸飲み

×早食い

×口が空いた状態で噛む



よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★「よく噛む」ことの大切さ

上手に噛むことができないと、誤嚥（ごえん）しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう！

そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切。しっかり噛むことによって、食べ物の本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



☆☆☆8/8(水)フリンク組さんと作ったよ！夏野菜ピザ☆☆☆☆☆☆☆☆

～青組さんが育てたトマトを使い、黄・赤・青組 26 人でピザ作りをしました！～

作り方

- ①餃子の皮にケチャップを塗る
- ②夏野菜（トマト・ピーマン・なす・きゅうり）をのせる
- ③チーズをのせる
- ④オーブン 230℃で 7～8 分焼いて出来上がり！



こだわって野菜の配置を考える子、大胆にチーズを大盛りにトッピングする子、それぞれ個性豊かなピザが完成！普段お野菜が苦手な子も、「良い匂い。美味しい！」焼きたてのピザを食べる姿が印象的でした。簡単に作れるおやつなので、ぜひご家庭でもお試しください♪