

Main menu table with columns for date, dish name, energy/nutrient values, ingredients, and meal type (10am or 3pm).

Nutritional analysis table showing kcal, protein, fat, calcium, iron, vitamins A, B1, B2, C, fiber, and salt for various age groups.

*10時のおやつは3歳未満児のみです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。

6月

給食だより

給食レシピ: 鶏そぼろ丼. Includes a list of 5 steps and a materials list for 4 people.

ゆっくりよく噛むことの大切

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

- Brain activation: 咀嚼により脳に流れる血液が増加。
Speech development: 言葉の発音がはっきりする。
Digestion: 胃腸の動きを助ける。
Satiety: 肥満を予防する。

★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にすると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを選ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。

給食室からのメッセージ

新たまねぎ and いんげん. Includes descriptions of the vegetables and their benefits for children's health.

