



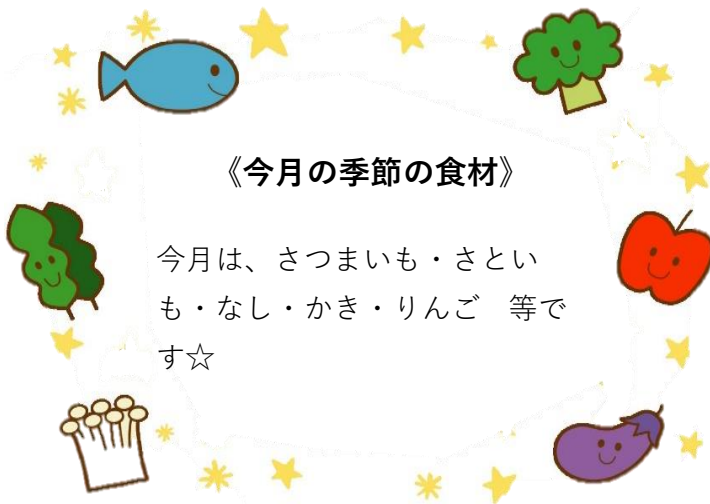
# 給食だより



## ☆よく噛んで食べましょう！☆

### ◎咀嚼の役割

- ・味覚が発達し、食べ物の味がよりおいしく感じる
- ・胃の働きがよくなり、消化を助ける
- ・歯並びをよくする、丈夫になる
- ・口周りの筋肉が鍛えられ言葉の発音がはっきりする
- ・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力を高める



### 《今月の季節の食材》

今月は、さつまいも・さといも・なし・かき・りんご 等です☆

すぐに飲み込んだり、かけこんで食べたりしてしまうことがないように、「モグモグ」「かみかみ」などよく噛んで食べるようにご家庭でも声を掛けてあげてください♪

### 《今月の行事食》

☆10月31日（木）ハロウィンメニュー

- ・とうもろこしごはん
- ・ハンバーグトマトソース
- ・かぼちゃとツナのサラダ
- ・わかめスープ
- ・お楽しみデザート



