



# 給食だより



2023年 10月31日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

美味しい食べ物には、「ふわふわで美味しい」「とろとろで甘い」など、良い所が目につき、自然と優しい言葉が生まれます。しかし、嫌いな食べ物には、「おいしくない」「食べたくない」などと、直接的でトゲのある表現になりがちです。言葉を覚えてたての子どもたちは、ついつい強い言葉で感情をぶつけてしまうことがあります。嫌いな食べ物にもきっと良いところがあるはず！嫌いな野菜代表のピーマンは、苦くて青くさい。でも、見方を変えれば、ツツツヤできれいな緑色。ピザの脇役には欠かせない、などと長所も見えてきます。言う人も言われる人も嬉しくなったり、嫌な気分になったりする「言葉」の力に気づき、心のこもった良い言葉を使いましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくださりありがとうございますという意味です。

11月8日は  
いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



旬を食べよう！

みかん



柑橘類の中でも皮が柔らかく、手で簡単にむけるものの総称。温州みかん、夏みかん、伊予かんなど、たくさん種類があります。

まいたけ



見つけたら舞い上がるほど、おいしいことから名付けられたとも言われます。柔らかく煮汁が黒くならない白まいたけも人気です。

さけ



さんまと並んで秋の味覚を代表する魚です。秋鮭は脂が控えめであっさりしているので、バターを乗せたホイル焼きや、ムニエルがおすすです。