きゅうしょくだより №8

令和8年12月1日　発行
認定こども園　函館上湯川保育園
☎57-2619

今年も残すところあと1か月となりました。
いよいよ冬本番となり、体調を崩しやすくなる季節が来ました。体を温める食材を積極的に食べ、規則正しい生活を心がけて健康に過ごしましょう。今年一年間、ありがとうございました！

給食室より



五感で味わう食事～聴覚～

「音」は食事をするうえで、重要な役割を担っています。
例えば、咀嚼した時の「サクサク、パリパリ」といった音や調理中の「グツグツ、ジュワー」といった音は、美味しさの要素のひとつです。他にも、食器と食具がぶつかる音や周りの人の声掛けなども食事につながる音のひとつとなっています。
このように、日常でありふれている様々な音が食事に繋がっているという意識を持つだけで、美味しさや食事を待つ時間の楽しみを増やすことができます。
ご家庭では、お子さんに調理の様子を見せたり、一緒に作ってみたりして「音」を楽しんでみてください♪





今年の冬至は12月22日

冬至は、一年の中で最も昼の時間が短い日のことです。
冬至といえば、「かぼちゃ」を食べる風習がありますよね。かぼちゃは、収穫してからの保存性が高く、冬の時期まで食べることができるので、昔は冬の貴重な栄養源であったといわれています。
そのため、冬至の日にかぼちゃを食べて体力をつけるとともに、厄除けとしてのゲン担ぎの意味も含めて親しまれてきたそうです。





よく噛んで食べましょう！

よく噛んで食べることは、身体にとって良いことがたくさんです。
例えば、唾液が出ることで虫歯予防になったり、咀嚼力の向上や味覚の発達にもつながります。

特に現代の人は、噛む回数が減少しているといわれています。食事中はテレビを消したり、スマホは一旦置いて、食事に集中しながら一口30回を目標に噛んでみましょう。

