



令和 5年 11月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

秋が深まり、朝夕は寒くなってきました。実りの秋、そして食欲の秋ですね。給食でも新米をはじめ、旬の食材をたくさんつかっていきます。気温の変化が激しいので、体調を崩さないようにしましょう。

## 11月10日(金)は「渋沢栄一給食」です

11月11日は渋沢栄一翁の命日です。偉大な栄一翁を偲び、深谷市内の公立小・中学校、幼稚園は同じ給食を食べます。「渋沢栄一給食」を紹介します。



### <11月10日(金)の献立>

- ・バターロールパン ・牛乳
- ・スタンドグラスキッシュ風



・・・旧渋沢家 飛鳥山邸の青淵文庫にある、きれいなスタンドグラスをイメージしています。「キッシュ」は、フランスの家庭料理が発祥です。

- ・ふっかちゃん野菜のごまごまサラダ
- ・・・深谷市内の野菜を使ったサラダです。深谷市はブロッコリーを作っている面積が日本で1位です。深谷市の寒さの中育つブロッコリーは甘味があります。



- ・栄一翁の愛した煮ほうとう
- ・・・深谷市の郷土料理でもある煮ほうとう。栄一翁も好んで食べたといわれています。煮ほうとうを好きな園児も多くいます。



## 11月8日は「1(い)1(い)8(歯)」の日です



乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いと言われています。いい歯を作る合言葉は、「**ひみこのはがいで**」です☆

- ① **肥満予防**・・・満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。
- ② **味覚の発達**・・・食べ物本来の味を味わうことができます。
- ③ **ことばの発音**・・・あごや歯並びがよくなり、口の周りの筋肉もつきます。
- ④ **脳の発達**・・・脳細胞の動きを活発化して、脳の成長を助けます。
- ⑤ **歯の病気予防**・・・よく噛むことで唾液が出て、むし歯を防ぎます。
- ⑥ **がんの予防**・・・唾液の酵素は発がん物質を消す働きがあるとされています。
- ⑦ **胃腸の働きを促進**・・・よく噛むと消化酵素が出て消化を助けます。
- ⑧ **全力投球**・・・踏ん張り時には歯を噛み締めます。噛むことでいざというときに力がでます。



## 11月28日(火)は「お話給食」です

11月28日(火)の給食は、絵本「おおきなかぶ」の物語にでてくる「かぶ」をイメージした、「大きなかぶの豆乳スープ」です。幼稚園では絵本の読み聞かせがある予定ですが、この機会にぜひ、ご家庭でもお子さんといっしょに「大きなかぶ」のお話を読み聞かせしていただけたらと思います。

