



給食だより



6月は梅雨の季節です。また、6月はじゃがいも掘りがあります。今年もたくさん獲れるといいですね。この時期は寒暖差で体調を崩さないように気を付けましょう。年間食育テーマ「しっかり食べよう、朝ごはん！」を心がけて、梅雨の雨に負けないよう、元気に登園しましょう。



年間食育テーマは「**きちんと食べよう！朝ごはん！**」
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう♪



ゆっくりよく噛んで食べることの大切さを知ろう



★なぜ、噛むことが大事なの？

・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

・食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

★ゆっくりとよく噛むためのポイント

・水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が入った後からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

・料理は「食べる教材」と考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

ステップ1

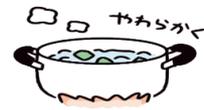
子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

ステップ2

子どもに合わせた調理形態にする



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのはなく、大きいまやわらかくして順次硬くしましょう。

・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする
- ・ゆっくりよく噛む (咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る
- ・ある程度の時間で食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス(体幹)がとれる



キャベツの胡麻マヨネーズ和え



【材料】

キャベツ	200g
にんじん	30g
ちくわ	40g
ごま	5g
マヨネーズ	15g
しょうゆ	2g

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんを千切りにして茹で、ちくわを輪切りにする。
- ②①とごま、マヨネーズ、しょうゆを和える。



× 口を開けた状態での上下の動き



○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き