

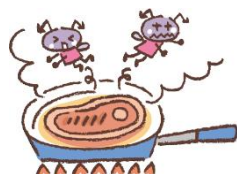


こども園 いしはら

給食室 No・213  
R5・6・26(月)



# いただきます〜す!



梅雨の季節がやってきました。

気温の変化があるこの時期は身体の調子が崩れやすいので、栄養のある食事を摂って、十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

また、この季節は食中毒が出やすい時期です。感染予防も兼ねて手洗いなど、こまめにして気をつけましょう。

## 6月の行事食



## 「お寿司ランチ」

お酢でサッパリ、具たくさん  
のちらし寿司です  
幼児さんはホイップとみ  
かんを飾って可愛く盛り  
付けしました。

- ★ちらし寿司
- ★そうめん汁
- ★ミニホットケーキ  
(幼児クラス)



## 「ゆっくりと良く噛んで食べる」ことの大切さ

食事を美味しく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をし、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ★なぜ、噛むことが大切なの？

- 唾液が分泌される  
良く噛むことで、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  
良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やすく、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。
- 顎が発達する  
良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、顎の発達を促し、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

- 水分を取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。水分は食べ物が口の中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」だと考える  
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。
- 噛む強さより回数を重視する  
「よく噛む」とは、ほっぺたや顎を動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、顎を上下、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良く噛んでゆっくり食べることが大切です。
- 時間と心にゆとりを持つ  
子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急かせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人も食事を楽しみましょう。