

給食だより



こども園 いしはら
給食室 No.237
R7.6.26(木)

いっただきまーす！！

じめじめした梅雨がやってきました。
でもこんな季節にぴったりの、お楽しみメニューです
可愛いカエルがお寿司の上にちょこんといます。何匹
みつけられるかな？



6月のお楽しみメニュー！！

「きゅうりのかえるがお寿司にジャンプ！！」

*ちらし寿司 *そうめん汁



「きゅうりをカエルの形に抜いてお寿司にのせました。」

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

摂食・咀嚼・嚥下の流れ

噛むことは、食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせる事。そして飲みこむことは、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



子どもたちは、毎食いろんなことを感じながら量を加減し、温度や硬さ、匂い等を考慮して決めています。まだ発達段階なので大人のようにはいできないけど一生懸命に給食を食べています。離乳食期より、よく口が動くように、大きさや硬さ等考えて工夫して作っています。

★ゆっくりよく食べるためのポイント

- 食物繊維が多い食材を使う (かぼち、きのこ、いぶき、かぶ、かぼち)
- 好きな料理は大きめにカットしてかじり取る (ふかし芋、からあげ)
- 食事に集中できる環境 (TV、車、スマホを排除)
- 正しい姿勢で食べる (正しい姿勢)
- 会話を楽しみながら食べる (会話しながら)
- 食事の時間を決める (時計、フォーク、スプーン)
- 空腹を感じてから食べる (お腹)
- 味わって食べる (味わって)