

給食だより 10月号 明星っ子こども園

朝夕の涼しさや、虫の声が秋の訪れを感じさせます。暑くて食欲が落ちていた子たちも、徐々に食欲も戻り、たくさん食べてくれるようになってきました。しかし、天気によって寒暖の差が激しい季節でもあります。運動会まであと少し。体調をしっかり整えて、みんなで元気いっぱい楽しく運動会ができたらいいですね。

よく噛める子を育む

「噛む」という行動には、大切な役割があり、またそれは生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを訓練し、習慣付けましょう。最初のうちは、1度の食事で噛む回数が多い料理には1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。



- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がん予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の配力向上と全力投球

噛まないことが及ぼす影響

窒息事故



食べ物の塊が大きいまま飲み込むことで発生し

歯列不正合



顎の発育が悪くなることで起こしやすくなります。

虫歯・歯周病



唾液の出が悪くなり、口内洗浄力が低下することで起こしやすくなります。

噛めなくなる



噛む力を培わないと、意識しても噛めなくなり

噛めるようにするポイント



寝て動いて空腹

食べる意欲を育てる

「食べたい!」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。



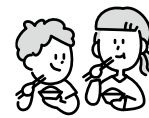
しっかりと噛む食べ物を避けたい

こどもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。



汁物で流し込まない

少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因



お手本を見せる

人の手本が必要です。一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せましょう。



小さく切りすぎない

食べやすいように小さくきることも大切ですが、少し大きめのものも食べさせましょう。



やわらかくしすぎない

噛む必要がない食事ではなく、大人より少しやわらかいぐらい

今月の郷土料理は、名古屋です。甘辛い赤味噌がかかった味噌カツ、甘いあんことしよっぱいバターがよく合う小倉トーストです。