

2023年
5月

給食だより

明星っ子こども園

新緑が鮮やかな季節になりました。新学期もスタートして1カ月が経ち、新しいクラスにも環境にも慣れてきた頃かなと思います。5月は新しい環境の緊張がとれてくると同時に、季節の変わり目が重なり疲れが出やすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように気を付けましょう。

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

★なぜ、噛むことが大切なの？

・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、早食いの人と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。

★ゆっくりと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、こどもの発達に合わせて行うことが大切です。

ステップ1



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

ステップ2



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいま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。



× 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

「しっかり噛んで食べよう！」おやつ小魚！

しっかり噛んで食べるおやつで、園でのおやつに小魚を出すことがあります。最初は苦手だった子ども、何度か食べているうちに食べられるようになります。お家でも是非作ってみてください。

<おやつ小魚>1人分

- ・いわし(田作り) 3g
- ・砂糖 1.5g
- ・しょうゆ 0.6g
- ・水 0.3g
- ・ごま 2.5g

<作り方>

1. いわしをフライパンでカリッとなるまで乾煎りする。
2. 調味料を鍋に入れ、少しとろみがつくまで煮詰める。

