

給食だより

令和5年6月 花山認定こども園



夏が近づき、色とりどりの旬の北海道野菜が美味しい季節です。

 今月の献立のテーマ 

「ゆっくりとよく噛んで食べる」です。

★子どもにとって食べることは生活の中心です。毎日の食事を「練習の機会」と捉えてサポートしていく事が大切です。

★噛む回数が減っている??

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
				
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

一世紀前と比べ、噛む回数は半数以下になりました。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物を好むようになったことが原因と言われています。

★なぜ、噛むことが大切??

- ①唾液が分泌される
- ②食べ過ぎを防ぐ
- ③あごが発達する

ゆっくりと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。よく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

★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

食べ物が口の中に入っている状態で水分を取ると丸飲みしてしまいます。飲み込んだ後に、水分を飲むことを習慣にしましょう。

・噛む強さより回数重視！！

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを上下左右に動かす回数を増やすことです。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むことが大切です。



× 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

野菜作りははじめました



今年も各クラスで野菜を育てる計画をしています。種まきや水やり、雑草を抜く作業をしながら、大きくなっていく様子を観察し、作物が育つ過程で、色々な事を学ぶことが出来ると思います。

さらに、野菜を身近に感じて今以上に興味を持ってもらえると嬉しく思います。



コロナの規制が緩和され、自由に好きな席で対面で給食を食べられるようになりました。お友達と顔を合わせて楽しそうにお話しをしながら食べている姿が見られます。

口に食べ物を入れたまま喋らないなど、食事のマナーも少しずつ伝えていこうと思います。

6月の献立でアスパラガス・メロンを出す予定です。まだ食べたことのない方は、一度ご家庭で試してみてください。





今月のレシピ



《大豆とチーズのサラダ》 幼児4人分

《材料》

- ゆで大豆 40g
- チーズ 40g
- 人参 4cm程
- じゃが芋 1/2個(60g)
- きゅうり 1/5本位
- マヨネーズ 大さじ1と1/3
- すりごま 小さじ2
- 味噌 小さじ2/3

《作り方》

- ① 野菜とチーズは全てサイコロ状に切り、人参とじゃが芋は茹でておく。
- ② 調味料とすりごま、①をあわせて完成です！



チーズや大豆が入って色々な食感が楽しめるサラダです。月齢の低い子には大豆・チーズはつぶした方が食べやすいでしょう。