

給食だより

令和6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」ととら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。

★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

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

□子どもが食べやすいかたさになるまで、しっかりと加熱しましょう。

□パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。



□ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉などでまとめましょう。

□さつまいもやトマトのように皮が口の中に残る食材は、皮をむきましょう。

6月は「食育月間」です

《食事のマナー》

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を大切にするためにもしっかりしましょう。



《食事のお手伝い》

家族の一員としての自覚が芽ばえ、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めて楽しくなるようにサポートしましょう。



《親子でクッキング》

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。盛り付けは、簡単で「自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



6月の献立でアスパラガス・メロンが出る予定です。まだ食べたことのない方はお試しください。



🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《切干大根のサラダ》 幼児4人分

《材料》

- ・切干大根 30g
- ・ツナ 10g
- ・人参 4cm程（干切り）
- ・きゅうり 1/2本（干切り）
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・味噌 小さじ1/3

《作り方》

- ① 切干大根は水で戻してしぼり、2cm程度の長さに切っておく。
- ② ①と人参は茹でて火を通す。
- ③ ②・きゅうり・ツナと調味料を合わせて完成！！



切干大根の食感が楽しめる、よく噛むレシピです。月齢の低いお子さんには、柔らかく煮て、とろみをつけると食べやすいでしょう。