

給食だより

令和7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になりました。

 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。やわらかく便利で手軽に食べられるものが好まれているようです。

★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



○ 口を閉じた状態で上下・左右の動き

★子どもの発達に合わせた食事

▷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。



▷ひき肉やパラパラして口の中でまとまりにくい食材は、片栗粉などでまとめましょう。



6月の献立でアスパラ・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。

6月は「食育月間」です

乳幼児期の食育は食べる意欲をもち、体験を広げていくことが大切です。まずは「食べることは楽しい！」と覚るることが一番です。

まずはあいさつから。

作ってくれた人、命をいただく食材にも心を込めたあい



さを習慣にしたいです。幼児クラスでは、当番制で前へ出てあいさつをしています。

《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。盛りつけだけでもOKです。





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（千切り）
- ・きゅうり 1/2本（千切り）
- ・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・胡瓜・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、やわらかく煮直すと良いでしょう。