

6月



令和5年6月1日発行

みちのこ保育園

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

「ゆっくりとよく噛んで食べること」の大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に、機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。乳幼児期に正しくよく噛む習慣を身につけられるよう、こまめな声かけで根気強く取り組みましょう。

★よく噛むとどんな良いことがある？

① 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。

② 食べすぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に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。

③ 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。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

★ゆっくりとよく噛むためのポイント

① 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流し込むことになってしまいます。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無くなった後に飲むことを習慣にしましょう。

② 噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、頬やあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べるときには、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。

らいおん組、カレー作りを行いました！
ピーラーを使うのは初めてと言う子や、得意げに「僕できるよ！」と上手に使いこなしている子など様々でした！

野菜を包丁で切る作業も子どもたちの担当です。ジャガイモは少し小粒で切るのが大変そうでしたが、みんな一生懸命取り組んでいました。みんなで協力して作ったカレーは特別に美味しく感じました(*^^*)

野菜を煮込んでいる時間には、何だろう？ B
OXや子どもたち手作りのOX棒を使ってゲームを通して食について学びました！

